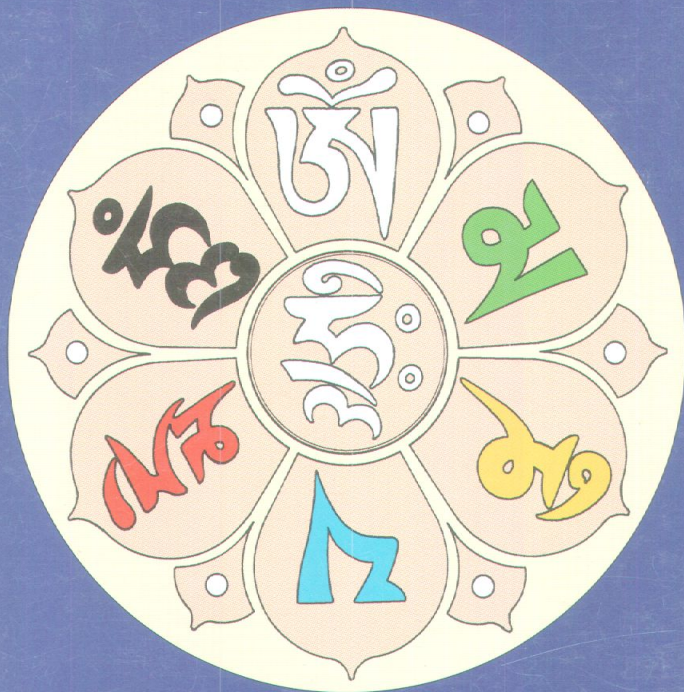
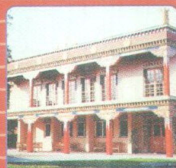
Kunchab Magazine

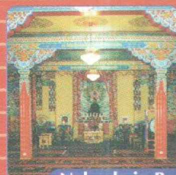
Kwartaalblad over boeddhisme



programma van januari tot augustus 2003


Yeunten Ling in Huy


Instituut in Schoten


Nalanda in Brussel

n°4 2002

KUNCHAB MAGAZINE
Kwartaalblad
december 2002 • N° 4 - 2002

Abonnementsprijs per kalenderjaar
België: € 10,00
Buitenland: € 12,50

Losse nummers
€ 2,50 (verzending: € 1,25)

Uitgever
KSGL Tibetaans Instituut vzw
Kruispadstraat 33
B-2900 Schoten
Tel.: +32 (0) 3 685 09 19
Fax: +32 (0) 3 685 09 91
E-mail: tibinst@skynet.be

Lay-out
phooey! - Peter Hiel

INHOUD

INLEIDING

Zie hier dus een overzicht van onze activiteiten voor de periode van januari tot augustus 2003.

U zult zien dat onze centra ruimschoots de gelegenheid bieden het boeddhisme te leren kennen of de studie en de beoefening te onderhouden of uit te diepen. Het instituut in Huy wenst meer en meer de praktische instructies, de spirituele begeleiding en een benadering van de filosofie te combineren met retraites. Diverse cursussen bieden de gelegenheid tegelijkertijd de onderrichtingen te krijgen en ze tijdens meditatiesessies toe te passen.



Lama Karta

Op deze manier zal Yeunten Ling een retraite oord worden, open voor iedereen en te allen tijde. Personen die zich wensen te herbronnen of enkele dagen in uiterlijke rust willen verblijven om een innerlijke kalmte terug te vinden, zijn voortaan welkom, zelfs buiten de cursussen.



Lama Tashi Nyima

Dit jaar zal de klemtoon liggen op de dharmabeoefening in Brussel en Schoten en worden de voordrachten in Gaume, in Kortrijk en in Amsterdam verder gezet. We hopen eveneens in het volgende Kunchab nummer de data voor de lezingen in Charleroi te kunnen aanbieden.

We herinneren er al onze lezers aan dat we sinds het vorige nummer een e-mail service aanbieden aan diegenen die dat wensen.Van tijd tot tijd wordt een bericht verstuurd om u aan enkele belangrijke afspraken te herinneren of de laatste nieuwtjes te melden. Wij bedanken al diegenen die op onze oproep *'Werk op de plank'* hebben gereageerd. Sommigen onder hen zijn al volop geëngageerd in het vele werk dat de organisatie van al deze activiteiten met zich mee brengt. Wij verheugen er ons over dat de door onze centra en samenwerkingsverbanden aangeboden diensten goed gebruikt worden. Zo hebben al meerdere scholen besloten hun leerlingen de mogelijkheid te bieden aan een cursus of onderricht deel te nemen. Sommige onderwijsinstellingen organiseren zelfs de retraite voor hun laatstejaarsleerlingen in Yeunten Ling!



Lama Zeupa

De zomer belooft weer boeiend te worden, niet alleen voor de deelnemers aan de reis naar Tibet, maar ook voor allen die één of andere cursus uit ons aanbod kiezen.

We danken onze drie Lama's voor het doorzettingsvermogen en de trouw waarmee zij ons blijven onderrichten en inspireren, en alle personen die bijdragen aan de realisatie van het geheel van activiteiten.
Bij dezelfde gelegenheid maken we u allen onze beste wensen voor het nieuwe jaar over en wensen u al het denkbaar goede.



YEUNTEN LING • HUY

JANUARI

zaterdag 18 - zondag 19

DE GEEST TOT RUST BRENGEN, LAMA TASHI NYIMA



Om 10u30 onderricht en om 15u meditatieoefening.
Meditatie is een vaardig middel om de drukte in de geest tot rust te brengen en in een toestand van mentale stabiliteit te leren verwijlen. Alle personen die een graduele weg in meditatie willen volgen, krijgen hier de gelegenheid zich over dit onderwerp te informeren en praktijkervaring op te doen onder leiding van een lama.
Iedereen is welkom. Ongeacht of u voor de eerste keer komt, elke maand of één enkele keer.
Deze welkome gelegenheid om in groep te mediteren kan voor iedereen een aanmoediging tot beoefening zijn. Het belang van de meditatie ligt hem in het inzicht in de werking van de geest.

Zogauw men aan tenminste 1 weekend voor beginners heeft deelgenomen kan men de cursus voor gevorderden volgen, zoals bijvoorbeeld deze van 8 en 9 februari.

 **Bijdrage:** € 55 (alles inclusief)

FEBRUARI

zaterdag 01

TRAINING VAN DE GEEST IN ZEVEN PUNTEN, LAMA TASHI NYIMA

Onderricht en beoefening op basis van een tekst die het boeddhisme met het dagelijkse leven verbindt. Deze 'training van de geest' is een oefening die toelaat de dharma zelfs in de moeilijkste omstandigheden te integreren in het leven van elke dag. Afwisselend met het onderricht wordt de tonglen-meditatie ingeoefend. Deze meditatie is gebaseerd op de ademhaling en een eenvoudige visualisatie, waarbij we het lijden van de anderen op ons nemen (len) en hen onze verdienste aanbieden (tong). Het vormt tegelijkertijd een krachtige oefening in mededogen. Iedereen is welkom.

 **Bijdrage:** € 20

FEBRUARI

zaterdag 08 - zondag 09

INTENSIEVE MEDITATIERETRAITE, LAMA TASHI NYIMA

Deze intensieve meditatiedagen richten zich tot de beoefenaars die wensen te mediteren onder leiding van een lama. Naast het dagelijks programma van de rituelen worden twee meditatiesessies per dag voorzien. Al de personen die reeds een shinee- of meditatieweekend gevolgd hebben zijn welkom.
Deze beoefening is bedoeld om de persoonlijke ervaring te verdiepen en vooruit te komen op de weg van de meditatie. De tekenen daarvan zijn blijheid, helderheid en het verdwijnen van lichamelijke en geestelijke starheid. De concentratie leidt ons naar diepgaande inzichten.
Er zal evenwel ook gelegenheid zijn om vragen te stellen op basis van de praktijkervaringen en een sessie met raadgevingen vanwege Lama Tashi Nyima.

 **Bijdrage:** € 55 (alles inclusief)

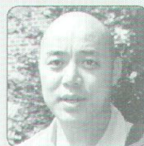


PROGRAMMA

FEBRUARI

zaterdag 22 - zondag 23

INLEIDING TOT TIBETAANSE YOGA, LAMA ZEUPA



Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die lichaam, spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die voor iedereen toegankelijk is. De oefeningen integreren de lichaamshouding, gebaren en symbolen, ontspanningstechnieken, automassage, ademhaling, de subtiele ademhaling en de chakra's en het reciteren van teksten om mededogen en leegte te ontwikkelen.
Reservering en betaling op voorhand is gewenst. Het aantal deelnemers is beperkt.
Gelieve, alvorens de betaling uit te voeren, na te gaan of er nog plaats is.
Het voorschot is niet terugvorderbaar vanaf 14 dagen voor aanvang van de cursus.
Bijdrage: € 55 (verblijf en cursus inclusief)



FEBRUARI

vrijdag 28 - zondag 02

RITUELEN VAN MAHAKALA, MET DE DRIE LAMA'S





Mahakala is de toornige manifestatie van Tchenrezig, de bodhisattva die de liefde en het mededogen van alle boeddha's emaneert. Hij vertegenwoordigt eveneens de energie die alle obstakels doet verdwijnen welke zich tijdens onze spirituele vooruitgang voordoen en helpt de angsten te overwinnen.
Gedurende drie dagen doen de Lama's deze rituelen. Zo wordt alle negativisme gezuiverd en het oude jaar op een positieve wijze afgesloten. Ieder kan zelf bepalen hoeveel dagen hij of zij wenst deel te nemen.
De zwarte Mahakala is *"een beschermer die snel tussenbeide komt en alle wensen vervult"*.
Wij zullen deze Mahakala praktijken gedurende drie dagen beoefenen om alle sporen van negativiteit die tijdens het voorbije jaar werden opgestapeld weg te werken.
Iedereen is welkom. Het is ook mogelijk slechts een of twee dagen van deze rituelen te volgen.
Op zaterdag 29 februari om 10u30: onderricht over de beschermer Mahakala
Bijdrage: € 10 per dag (zonder verblijf)



MAART

maandag 03

LOSAR, DAG VAN HET TIBETAANS NIEUWJAAR

De festiviteiten zullen echter tijdens het weekend plaatshebben.



YEUNTEN LING • HUY

MAART

zaterdag 08 - zondag 09



LOSAR, FEEST VAN HET TIBETAANS NIEUWJAAR

Zowel op spiritueel als op mondain gebied is het Tibetaanse Nieuwjaar een belangrijke periode in het leven van een boeddhist. De traditie zegt dat een positieve beleving van de jaarwisseling een waarborg is voor gunstige verbintenissen, gezondheid, geluk en welvaart in het komende jaar.

Zaterdag 8 maart

15u00 Videofilms over Tibet
18u00 Mahakala-poedja
20u00 Onderricht door een der Lama's

Zondag 9 maart

06u00 Samenkomst in de tempel voor wensritueel, nadien zoete rijst en wijnpap
10u00 Sang-ritueel of zuivering door vuur en rook. Hierbij worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening met de omgeving gereciteerd, gevolgd door het in de lucht gooien van witte bloem. Op dat ogenblik roepen alle deelnemers KI KI SO SO LHA GYAL LO: *"Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen"*.
13u00 Feestmaal
15u00 Videofilms over Tibet en het boeddhisme
16u00 Thee met Tibetaanse koekjes

Iedereen is welkom



Bijdrage: € 55 voor twee dagen (verblijf en maaltijden inbegrepen) of € 10 als u alleen zondag komt.











PROGRAMMA

MAART

Nyoeng Nee, gratis vastenpraktijk

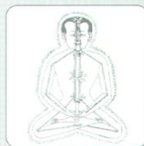
zaterdag 15 - zondag 16

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten en stilte. De beoefening is verbonden met het aspect van Tchenrezig, de liefde en het mededogen van de boeddha's. We houden ons aan de geloften van ethisch gedrag die de eerste dag worden afgelegd: de geloften van sodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat. De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang. Elke dag wordt driemaal het ritueel van Tchenrezig beoefend.
Deze vastenretraite en het verblijf worden aan alle deelnemers gratis aangeboden door het instituut. U wordt wel verzocht op vrijdagavond toe te komen, omdat we op zaterdag vroeg in de ochtend aanvangen. Het is eveneens belangrijk dat iedereen blijft tot maandagochtend na het ontbijt.

MAART

Intensieve Tibetaanse yoga, Lama Zeupa

zaterdag 29 - zondag 30



Een intensieve cursus die zich richt tot diegenen die Tibetaanse yoga wensen te beoefenen. Naast het dagelijks programma van de rituelen worden twee yogasessies per dag voorzien.
Voor alle personen die reeds een yogaweekend gevolgd hebben, is dit een uitstekende gelegenheid om tot oefening over te gaan in plaats van te praten. Ook beginners zijn welkom, als ze onmiddellijk met een intensieve aanpak wensen kennis te maken.
Tibetaanse yoga, een uitgave van Kunchab Publicaties, wordt als cursusboek gebruikt!
Bijdrage: € 55 (alles inbegrepen)



APRIL

Intensieve retraite met uitleg over een diepgaande beoefening.

Powa, Lama Zeupa

maandag 07 - zondag 13



Deze meditatie oefent de geest, zodat we op het ogenblik van de dood onze geest richten naar Dewatchen, de zuivere wereld van grote gelukzaligheid. Zij maakt deel uit van de vaardige hulpmiddelen van het vajrayana.
Degenen die haar met de juiste motivatie beoefent, kan deze methode op een eenvoudige en snelle wijze leren beheersen.
Powa wordt vaak omschreven als 'de beoefening die toelaat om de boeddhastaat te bereiken zonder te mediteren'. Om doeltreffendheid te zijn moet deze praktijk, die verbonden is met Boeddha Amitabha, gebaseerd zijn op vertrouwen. Een uitstekende gelegenheid om zich op de dood voor te bereiden.
Iedereen is welkom, maar aan de deelnemers wordt gevraagd de volledige cursus residentieel mee te maken.
Bijdrage: € 210 (verblijf en cursus, alles inbegrepen)





YEUNTEN LING • HUY

APRIL

vrijdag 18 - maandag 21

Intensieve meditatieretraite met Lama Karta

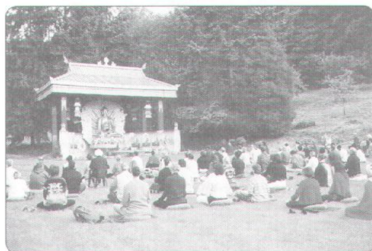




Lama Karta zal deze vier dagen leiden. Hij nodigt ons uit tot een geleide meditatie, met een presentatie van diverse meditatietechnieken en de nodige praktische raadgevingen. Een aanmoedigende ervaring en een gelegenheid om antwoord te krijgen op de vraag: Mediteren, hoe en waarom?

Samen intensief mediteren onder leiding van een gekwalificeerde leraar creëert de beste basis om nadien met enthousiasme verder te oefenen.

Een mooie gelegenheid om een retraite samen met Lama Karta te beleven.



Bijdrage: € 122 (verblijf en cursus, alles inbegrepen)

APRIL

Een artistiek weekend Tharphen

zaterdag 26 - zondag 27

Boeddhistische schilderkunst



Tharphen is de zoon van Gega Lama. Deze laatste, één van de belangrijkste meesterschilders die uit Tibet is gekomen, heeft veel bijgedragen tot de ontwikkeling

van ons instituut. Samen met Temba Rabgay en Rinzin Tcheudeun heeft hij gedurende vele jaren de artistieke stages in Yeunten Ling verzorgd. De eerste leerlingen zijn ondertussen zowat overal ter wereld bekend geraakt.

Tharphen is zowat tien jaar bij zijn vader in de leer geweest.

Het instituut Yeunten Ling er erg verheugd dat zovele deelnemers aan de voortzetting van deze traditie, die ons na aan het hart ligt, willen meewerken.

Om 10u30: initiatie in de kunst en de techniek van het schilderen

- de techniek van het tekenen en van de kleur, het voorbereiden van het boek, enz.
- de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri stijl.

Van 14u tot 17u: verbetering van de werken

Tharphen zal elk van de studenten volgen en bij hun werk begeleiden. Personen die interesse hebben, worden verzocht zich op voorhand in te schrijven en dit voor de 2 dagen.

Bijdrage: € 55 (verblijf en cursus inbegrepen)



PROGRAMMA

MEI

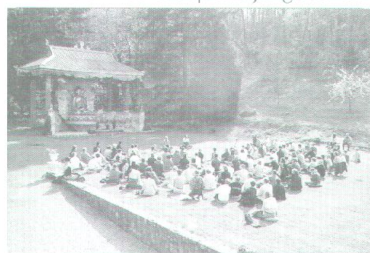
donderdag 01 - zondag 04



Onderricht en meditatie met Lama Zeupa

VIER FUNDAMENTELE GEDACHTEN IN HET BOEDDHISME

Dit onderricht richt zich tot beginners en gevorderde beoefenaars. De vier overwegingen die de geest oriënteren zijn: de voordelen van het kostbare bestaan als mens, de vergankelijkheid van alle fenomenen en de dood, de wet van oorzaak en gevolg (karma), en de onvolmaaktheid van de bestaanscyclus.
Nadenken over en mediteren op deze begrippen laat ons toe onze kijk op de dingen radicaal om te vormen. Door de bewustwording van deze 'vier gedachten', krijgt de spirituele beoefening een natuurlijk en authentiek fundament.
Alle meesters uit het verleden hebben het belang benadrukt van deze overwegingen, zozeer zelfs dat sommigen deze even belangrijk achtten als de uiteindelijke praktijk.
Elke dag zal Lama Zeupa elke gedachte in haar algemene context plaatsen. Vervolgens zal Lama de meditatiesessies leiden die we samen aanvatten. Door de meditatiepraktijk goed in de geest te integreren kunnen deze vier gedachten het hele leven veranderen en vormen zij een krachtige aanmoediging op het pad naar de bevrijding.

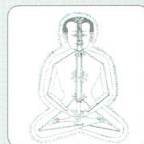


Deze cursus richt zich tot alle belangstellenden. Het is niet nodig formeel boeddhist te zijn om deze uiteenzettingen te volgen en te mediteren over de grote vragen van leven en dood.
Bijdrage: € 122 (alles inclusief)



MEI

zaterdag 17 - zondag 18



TIBETAANSE YOGA VOOR BEGINNERS, LAMA ZEUPA

In deze cursus zal Lama Zeupa zich vooral richten tot wie de Tibetaanse yoga voor de eerste keer wil volgen. Nadien volgt een weekend voor gevorderden. Iedereen is zo in de gelegenheid om deze praktijk te leren kennen en te onderhouden.
Deze lichamelijke en spirituele yoga is een ideale combinatie van eenvoudige lichamelijke oefeningen en een geestelijke training. De cursus is voor iedereen toegankelijk: voor boeddhisten en niet-boeddhisten, voor jong en oud.
De zeer eerbiedwaardige Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om de westerlingen bij de meditatie te helpen. Beoefenaars zeggen dat deze praktijk een 'verlichtend' gevoel geeft aan lichaam en geest. Het is noodzakelijk om op voorhand te reserveren, omdat het aantal deelnemers beperkt is.
Tibetaanse yoga, een uitgave van Kunchab Publicaties, wordt als cursusboek gebruikt!
Bijdrage: € 55 (verblijf en cursus inbegrepen)





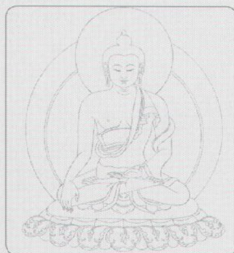
YEUNTEN LING • HUY

MEI

Initiatie tot de meditatiepraktijk door Lama Tashi Nyima

zaterdag 24 - zondag 25

HOE BRENG IK MIJN GEEST TOT RUST EN LEER IK ME CONCENTREREN?



Meditatie is een oefening die het hele wezen aanbelangt, lichaam en geest. Het doel is de beoefenaar te transformeren en de gelegenheid te bieden te ontdekken wat men wel en wat men niet is en zich zo te bevrijden van allerlei vormen van ongenoegen in het dagelijks leven. Uit de brede waaier van technieken worden twee eenvoudige vormen van meditatie voorgesteld, en dit omwille van hun culturele neutraliteit en de gemakkelijke aanpak.

De oefeningen zijn uiterst geschikt voor westerse tijdgenoten die op zoek zijn naar innerlijke rust, welke ook hun overtuiging of religie moge zijn:

- concentratie op de ademhaling leidt tot sereniteit en tot een ontspannen geest;
- praktijk van het gewaar zijn, een bewuste aanwezigheid bij het lichaam en bij de geest kan leiden tot indringend inzicht, luciditeit in het bewustzijn en bevrijdt de geest van negatieve tendensen.

De zitmeditatie wordt afgewisseld met een meditatieve stapoefening.
Onderricht om 10u30, meditatieoefening om 15u

 **Bijdrage:** € 55 (alles inclusief)

MEI

donderdag 29 - zondag 01

HARTSOETRA: LENTECURSUS MET LAMA KARTA



Elk jaar presenteert Lama Karta een basistekst uit de boeddhistische traditie.
Voor dit jaar koos Lama de Hartsoetra: een korte maar fundamentele tekst, die regelmatig gereciteerd wordt in Tibet, China en Japan. Daarin staat de bekende formule: *'Vormen zijn leeg, leegte is vorm'.*
Het betreft een kostbaar en subtiel traktaat over wijsheid: een gesprek tussen de Boeddha en Tchenrezig over het thema van wijsheid en leegte.
Een uitstekende gelegenheid om deze klassieke tekst en de fundamenten van het boeddhisme te leren kennen. Wij zullen ons ook oefenen in het reciteren van deze tekst.

 **Bijdrage:** € 122 (cursus en verblijf inbegrepen)

༄༅། །འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་
ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྙིང་པོ་
བཞུགས་སོ།།



PROGRAMMA

JUNI

LODJONG, TRAINING VAN DE GEEST, LAMA TASHI NYIMA

zaterdag 07 - maandag 09

Het boeddhisme leert op een eenvoudige wijze hoe je alle omstandigheden van het leven kunt gebruiken als een middel om inzicht en een hogere vorm van vrijheid te verwerven. De beoefening van lodjong brengt de mediterende ertoe de 'geest van verlichting' te ontwikkelen: het altruïsme gesteund op liefde en mededogen voor alle levende wezens. Wanneer we dit leren, kunnen we een openheid van geest creëren die ons ertoe brengt alle omstandigheden van het dagelijks leven als meditatiebasis voor de innerlijke transformatie te gebruiken.
Een mooie gelegenheid voor wie wil ontdekken hoe het boeddhisme in het gezin en op het werk kan worden geïntegreerd. Deze training is een eeuwenoude maar sterke oefening en bevat vele vaardige raadgevingen, ook voor mensen van bij ons!
Bijdrage: € 89 (cursus en verblijf inbegrepen)

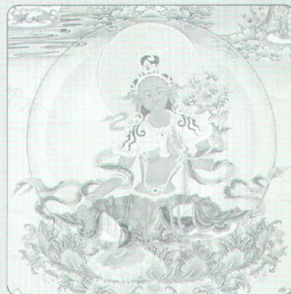


JUNI

TARA, LAMA KARTA

zaterdag 14 - zondag 15





Boeddha Shakyamoeni heeft over deze bodhisattvi met veel lof gesproken tijdens tantrische onderrichtingen. Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Ze wordt verbonden met oorspronkelijke wijsheid en mededogen. Letterlijk betekent Tara 'bevrijdster'. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deel uitmaken van de Tara-beoefening die we vaak 's morgens reciteren.
Zij heeft de verschijningsvorm van een mooi, sierlijk, jong meisje van de groene kleur en met een glimlachend aangezicht. Ze wordt ook wel 'Bevrijdster' genoemd, 'moeder van alle verlichte wezens', 'zij die helpt oversteken naar de andere oever'.
De monniken raadden haar aan te bidden opdat ze een mannelijk lichaam zou kunnen verwerven en zo de verlichting bereiken, maar zij antwoordde: "Hier is geen man, geen vrouw, geen zelf, geen persoon. Het etiket 'mannelijk' en 'vrouwelijk' heeft geen essentie, maar brengt simpele geesten in verwarring". Ze deed de volgende wens: "Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam willen bereiken, niemand wenst in een vrouwelijk lichaam voor het welzijn van de levende wezens te handelen. Daarom zal ik tot samsara geledigd is, mij inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw".
Zondag om 15u geeft Lama Karta de initiatie van Tara.
Bijdrage: € 55, (alles inbegrepen)





JUNI

INTENSIEVE TIBETAANSE YOGA - INTENSIEVE MEDITATIE

zaterdag 21 - zondag 22

Zie pagina 7.
Bijdrage: € 55, (alles inbegrepen)





YEUNTEN LING • HUY

JUNI

Rituelen voor de overledenen met Lama's afkomstig uit verschillende Europese landen

vrijdag 27 - zondag 29

KARLING SHIDRO





Volgens de wens van onze geliefde meester, de venerabele Kaloe Rinpochee, organiseert het retraitecentrum Yeunten Ling gedurende drie dagen het bardoritueel, in aanwezigheid van meerdere Lama's die in Europa resideren. Dit ritueel stelt ons in staat in contact te treden met de mandala van de toornige en de vredevolle godheden, en ons voor te bereiden op de overgang naar het bardo, de tussenliggende periode die optreedt na het ogenblik van het sterven. De Lama's voeren gedurende drie dagen deze rituelen uit. Vooral het gebruik van alle traditionele muziekinstrumenten maakt deze dagen tot een uitzonderlijke belevenis.
Door aan deze poedja's deel te nemen worden wij geholpen tijdens het bardo. We kunnen bovendien wensgebeden doen voor overleden personen, familieleden of kennissen. U kunt de namen van deze overledenen meebrengen.
De driedaagse wordt afgesloten met een groot offerritueel.
Deelnemen aan slechts een of twee dagen is natuurlijk ook mogelijk.



Bijdrage: € 10 per dag (zonder verblijf)

JUNI

maandag 30

ONDERRICHT OVER NGEUNDRO OM 20 UUR

Voor de beoefening van de 4 voorbereidende oefeningen (zie programma juli) wordt geen bijdrage opgegeven. Wij vragen de deelnemers echter zelf een offergave te doen aan de Lama die u bij de beoefening begeleidt. Zo wordt deze praktijk naar waarde geschat.

JULI

Het gedetailleerde programma vindt u in nummer 1 van de jaargang 2003!

dinsdag 01 - zondag 06

BEZOEK TRALEG RINPOCHEE



De venerabele Traleg Rinpochee werd in 1955 in Kham (Tibet) geboren, en erkend als de 9de Traleg Tulkoe, een belangrijke Lama van de kagyulijn. De huidige Traleg Rinpochee volgde in India, onder leiding van Zijne Heiligheid de 16de Karmapa en andere Lama's, de strenge training die is voorgeschreven aan de kagyu tulkoes.
Hij studeerde eveneens Sanskriet en Engels. Traleg Rinpochee is gehuwd en leeft sinds 1980 in Australië, waar hij een instituut heeft opgericht. Hij studeerde westerse filosofie en psychologie, en behaalde een doctoraat in vergelijkende filosofie. Dankzij deze dubbele opleiding (volgens de Tibetaanse traditie en aan een westerse universiteit) is Rinpochee uiterst gekwalificeerd om de dharma te onderrichten aan westerlingen, die hij door en door kent. Hij onderricht in het Engels.
Elk bezoek van Traleg Rinpochee is een aanleiding tot vreugde en tot verdieping van onze kennis van de dharma. Rinpochee behandelt op een levendige, goed gedocumenteerde en directe wijze onderwerpen die behoren tot de grote themata van het boeddhisme. Dit jaar zal het onderricht gaan over een belangrijke tekst van de vijfde Karmapa over de **Oceaan van de zekerheid,** een boek over de Mahamoedra, het hoogste niveau van de meditatieve praktijk.
Iedereen is welkom.
Bijdrage: € 10 per dag (zonder verblijf)



PROGRAMMA

JULI

Voor de volgende voorbereidende oefeningen wordt geen bijdrage gevraagd. We laten evenwel de deelnemers vrij een gift te doen aan de begeleidende lama om hun dankbaarheid te tonen.

JULI

BEOEFENING VAN DE NEERBUIGINGEN

dinsdag 01 - zaterdag 05

Deze beoefening van toevlucht en neerbuigingen samen zuivert het lichaam en beschermt de geest tegen hoogmoed.

JULI

DE REIS NAAR TIBET

maandag 07 - donderdag 31

Een veertigtal personen zullen de reis naar Tibet ondernemen samen met Lama Karta en Lama Zeupa. Lama Tashi Nyima blijft in het centrum en leidt er de dagelijkse meditaties

JULI

DORDJEE SEMPA

maandag 07 - vrijdag 11

Het reciteren van de mantra van Dordjee Sempa is een krachtige zuiveringsoefening.

JULI

OFFERGAVE VAN DE MANDALA

maandag 14 - vrijdag 18

Door deze beoefening verwerft men verdienste en wijsheid. Op een mentale wijze wordt het hele universum geofferd.

JULI

THARPHEN: EEN CURSUS VOOR BEGINNERS

zaterdag 19 - zondag 20

Zie pagina 8.

Een intensieve cursus voor gevorderden.

JULI

BOEDDHISTISCHE TEKEN- EN SCHILDERKUNST, THARPHEN

maandag 21 - vrijdag 25

Tharphen zal alle studenten individueel volgen en bij hun werk begeleiden. Personen die interesse hebben, worden verzocht zich op voorhand in te schrijven en dit voor de hele periode. Tijdens deze vijf dagen worden uiteenzettingen en begeleiding bij de andere aspecten van het thangkaschilderen uitgediept. Tharphen stelt een programma voor dat de kunstenaars toelaat vooruitgang te boeken in hun werk en een zicht te krijgen op wat er nog nodig is om een echte thangkaschilder te worden. **Bijdrage :** € 10 per dag, **verblijf:** € 21 per dag



YEUNTEN LING • HUY

JULI

maandag 21 - vrijdag 25

GOEROE-YOGA

Deze oefening maakt een contact met de zegeningen van de leraar mogelijk.

AUGUSTUS

zaterdag 02 - dinsdag 05



ZOMERRETRAITE: MEDITEREN MET LAMA TASHI NYIMA

Shinee is een vaardige methode om de geest tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te verkeren. Deze beoefening brengt ons tot een tweede fase in de meditie, ook lhagtong of helder inzicht genoemd. Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid. Lhagtong wordt in een tweede fase bereikt wanneer de concentratie, als resultaat van shinee, door de ontwikkeling van het heldere inzicht, tot het herkennen van de natuur van de geest en tot de bevrijding van elke vorm van lijden leidt. Alle personen die wensen deel te nemen aan een intensieve retraite en een gradueel pad in de meditatie willen volgen, zijn welkom. Het voorbeeld van de meditatiemeester Lama Tashi Nyima stimuleert de motivatie en is een kostbare aanmoediging voor alle beoefenaars.

De retraite met Lama Tashi Nyima vormt elk jaar een hoogtepunt in ons zomerprogramma. Vele mensen komen op dat tijdstip van het jaar samen om te mediteren. Iedereen is welkom.



Bijdrage: € 122 (alles inbegrepen)

AUGUSTUS

vrijdag 08 - zondag 10



DE GEZANGEN VAN MILAREPA, LAMA KARTA

Een retraite over het nut van meditatie, gebaseerd op de verklaring van Milarepa's mystieke gezangen.

Milarepa was een yogi en dichter die in de 11de eeuw leefde. Hij is de auteur van de 'Honderdduizend mystieke gezangen', waarin hij de etappes van zijn spirituele vooruitgang uiteenzet. Deze teksten worden beschouwd als de parels van de mystieke boeddhistische literatuur. Milarepa bereikte de boeddhastaat in één enkel leven. Zijn gezangen beschrijven op een poëtische wijze diepe spirituele ervaringen.

Samen met Lama Karta zullen we enkele gezangen ook leren zingen en ze als steun gebruiken tijdens meditatiesessies. Zowel de tekstverklaringen die Lama zal geven als het directe contact met de woorden van Milarepa zullen een bron van inspiratie vormen voor de meditatie.



Vrijdag 08 en zaterdag 09

10h30	Onderricht
15h00	Initiatie van Milarepa

Zondag 10 augustus

10h00	Onderricht
15h00	Initiatie van Milarepa

Deelname: € 81 alles inbegrepen. Indien u enkel voor de initiatie komt: € 10.



PROGRAMMA

AUGUSTUS

vrijdag 15 - zondag 17

INLEIDING TOT DE ETHIEK, DE FILOSOFIE EN DE MEDITATIE IN HET BOEDDHISME

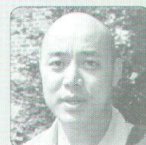
vrijdag 15



Van het lijden naar geluk, Lama Karta

- Uit wat bestaat het optimisme in het boeddhisme?
- Waarom begon de Boeddha met onderricht over het leven zoals het is?
- Karma en vrijheid
- Hoe tewerk gaan om van een gewoon wezen naar een verlicht wezen te evolueren ?

zaterdag 16



De materie, de geest en de leegte, Lama Zeupa

- Is de boeddhistische filosofie zo ingewikkeld als men wel denkt?
- Wat is het verschil tussen schijn en werkelijkheid?
- Hoe kan het sleutelbegrip 'interrelatie en leegte' nuttig zijn in het dagelijks leven?
- Hoe zich bevrijden van pessimisme?

zondag 17



Een onophoudend geroezemoes of een voortdurende tegenwoordigheid van geest?, Lama Tashi Nyima

- Waarom zou men moeten mediteren en hoe gaat men tewerk?
- Verre paradijzen of het 'hier en nu'?
- Wat zijn de vruchten van een voortdurende meditatiebeoefening?
- De ongelooflijke waarheid van de geest

Elke dag voorziet het programma twee sessies onderricht (om 10u30 en om 14u) en een geleide meditatie (om 20u). De andere dagelijkse sessies vinden plaats om 7u en om 18u, en zijn facultatief.
Voor het eerst bieden de drie Lama's samen een inleidende cursus van dit type aan. We zijn heel gelukkig dit programma te kunnen aankondigen. Het zich zowel tot beginners als tot gevorderde beoefenaars en biedt een mooi overzicht van de krachtlijnen van het boeddhisme.
Tezelfdertijd zullen we drie intense dagen doorbrengen samen met de Lama's, wat eveneens een heuglijke en inspirerende ervaring vormt.
Mis deze afspraak met de Boeddha, de dharma en de sangha niet!
Bijdrage: € 90



Lama Karta, Lama Zeupa et Lama Tashi Nyima

AUGUSTUS

vrijdag 22 - zondag 24

TCHEUD, MET DE DRIE LAMAS





De praktijk van Tcheud of van het 'doorhakken' leidt tot het snoeien van zelfingenomenheid. Alle scholen van het Tibetaans boeddhisme beoefenen deze praktijk, die de gehechtheid aan het levenswiel (de bestaansvormen) wegwerkt. De Yogini Matchig Labdreun (12de eeuw) ligt aan de basis van deze rituele beoefening. Ieder jaar wordt de cursus een gebeuren van intensieve praktijk: dit ritueel is één der mooiste beoefeningen! Onderricht en praktijk wisselen elkaar af. Ook al is het slechts één keer per jaar, deze drie dagen verlenen ons de gelegenheid om een krachtige praktijk goed te leren kennen.
Bijdrage: € 81 (alles inbegrepen).



YEUNTEN LING • HUY

DEELNAME IN DE KOSTEN

De prijzen die gelden bieden iedereen de mogelijkheid om deel te nemen:

- **Cursusbijdrage:** € 10 per dag, tenzij anders vermeld
- **Verblijf:** € 21 per dag (logement & drie maaltijden)
- **Supplement** als bijdrage voor de verwarmingskosten: € 2,50 per dag

Voor sommige cursussen is een globale prijs bepaald. Die vindt u bij de beschrijving van de cursus zelf. Reservering is noodzakelijk.

Om de organisatie van een cursus (aankoop voedsel, verdeling kamers en dergelijke) beter voor te bereiden, wordt voortaan een voorschot op de verblijfkosten gevraagd:

- € 20 per persoon voor een weekend
- € 30 per persoon voor een langere cursus

Deze inschrijvingsbijdrage, die als voorschot geldt, is niet terugvorderbaar bij annulering binnen tien dagen voor de start van een cursus.
Wenst u een bevestiging van uw reservering, gelieve een geadresseerde omslag met postzegel mee te sturen of de vraag per e-mail te stellen.
Bij annulering tot uiterlijk 14 dagen voor de cursus, wordt de helft van dit bedrag terugbetaald (behalve voor de yogacursus). Nadien is het gestorte bedrag niet meer terugvorderbaar.

Tijdens de cursussen is het steeds mogelijk een onderhoud te hebben met de Lama om vragen in verband met de persoonlijke praktijk te stellen en van gedachten te wisselen over de manier waarop het verder kan. Voor deze interviews zijn geen tarieven voorzien. Het is evenwel gepast een persoonlijke bijdrage aan te bieden als teken van dankbaarheid.
Deze gesprekken kunnen helderheid en stabiliteit in de beoefening brengen. Ze stimuleren tevens het doorzettingsvermogen, een goede basis om te slagen.



TIBETAANS INSTITUUT • SCHOTEN

JANUARI

STILLE MEDITATIE, OM 20U — maandag 06

Wij bieden de gelegenheid aan alle mediterenden om samen te oefenen. Over het algemeen gebeurt dit onder leiding van een Lama. Een klein uurtje stille meditatie kan nooit kwaad.

POEDJA VAN MAHAKALA EN VAN TCHENREZIG, OM 20U — donderdag 09

Iedere donderdag mediteren wij over het mededogen, dikwijls samen met een Lama. Een wekelijks rendez-vous om mededogen voor alle levende wezens te leren ontwikkelen. Voortaan zullen we eveneens een keer per maand het ritueel van Mahakala doen. Op die manier kan iedereen stilaan ook andere poedja's en rituelen leren kennen.

DE VIER VOORBEREIDENDE OEFENINGEN (1) — donderdag 16

Deze gezangen bevatten de fundamentele beoefeningen binnen de Tibetaanse traditie. De gewone voorbereidende oefeningen houden in: de vier overwegingen die de geest afkeren van elke wereldse betrokkenheid:

1. de voordelen van het kostbaar bestaan als mens
2. de vergankelijkheid van alle fenomenen
3. karma: de wet van oorzaak en gevolg
4. het lijden en de beperkingen van samsara

Lama zal uiteenzetten hoe de meditatie op basis van deze vier gedachten verloopt.

DE VIER VOORBEREIDENDE OEFENINGEN (2) — donderdag 23

Lama zal de vier bijzondere voorbereidende praktijken voorstellen:

1. De toevlucht en neerbuigingen bevrijden ons van hoogmoed en maken ons ontvankelijk voor de zegeningen van de drie juwelen.
2. De Dordje Sempa-meditatie: zuivert ons van de verschillende niveaus van verwarring en negatieve karmische patronen.
3. Door de offerande van de mandala vergaren we verdiensten en verdiepen we ons gewaarzijn.
4. De goeroe-yoga bevordert het ontvangen van weldaden door ons vertrouwen in en onze toewijding aan de leraar.

TARA POEDJA 7U30 'S MORGENS — vrijdag 24

Een keer per maand wordt iedereen in de gelegenheid gesteld deel te nemen aan de meditatie van Tara. We zullen even moeten kijken hoe dit loopt en of mensen al dan niet komen. Deze praktijk wordt door een lama geleid.

MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U — donderdag 30



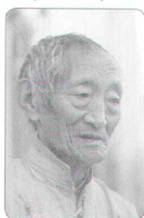
TIBETAANS INSTITUUT • SCHOTEN

FEBRUARI

zondag 02 De Boeddha van de geneeskunde, Lama Karta

De meditatie van de Boeddha van de geneeskunde 'Sangyee Menla' en het reciteren van zijn mantra brengen een dynamiek op gang voor de genezing van zichzelf en van de anderen.
Deze beoefening kan dan ook ziekten voorkomen en genezing bevorderen.
Lama legt uit waarom de Boeddha als een geneesheer kan worden beschouwd en zijn woorden als medicijnen.
Aanvang: 10u30 • Einde: 15u30
Bijdrage: € 20, middagmaal inbegrepen.

Wij verwijzen hier naar een van de meest recente boeken die door Kunchab Publicaties werden uitgegeven.



Een verhaal over... Tibetaanse geneeskunde, Kaloe Rinpochee
Formaat: 11 x 15,5 cm, 85 pagina's, prijs: € 9,80, ISBN 90 74815 936.
De Tibetaanse geneeskunde wordt in medische departementen overal ter wereld bestudeerd, vooral omdat de relaties tussen lichaam en geest er op een subtiele manier aan bod komen.
Kaloe Rinpochee presenteert hier, in de hem kenmerkende stijl, een inleiding in de methoden en de achtergronden van deze traditie. Hierbij wordt veel aandacht besteed aan de polsdiagnose, de soorten ziekten en geneeswijzen, en de kwaliteiten van een arts.
Het eerste hoofdstuk schetst een ruimer kader en vertelt met name over de oorsprong van de wereld en de eerste bewoners van de aarde, het ontstaan van het seksueel verlangen en van de ziekten.
Een aangename kennismaking met een rijke traditie die nu ook vele westerlingen helpt.
Kaloe Rinpochee, één van de grootste yogi's van onze tijd, bestudeerde gedurende vele jaren de fundamentele teksten van het boeddhisme en verbleef nadien twaalf
jaar in een grot om te mediteren. Hij was zelf geneesheer, een wijze leraar en een diepgevoelige, meedogende, vriendelijke bodhisattva, die de harten van velen heeft beroerd.

maandag 03 Stille meditatie, om 20u

donderdag 06 Tibetaanse les (eerste boek 1), om 19u

Zie pagina 23.

donderdag 06 Poedja van Mahakala en van Tchenrezig, om 20u

donderdag 13 Vragen over de beoefening van het boeddhisme

Iedereen wordt uitgenodigd om vragen te stellen over de verschillende aspecten van de beoefening en het boeddhisme in het algemeen, over zaken die onduidelijk zijn gebleken of om meer uitleg vragen.

donderdag 20 Tibetaanse les (eerste boek 2), om 19u

donderdag 20 Meditatie van Tchenrezig, om 20u



PROGRAMMA

FEBRUARI

TARA, DE GROTE BEVRIJDSTER — donderdag 27

Boeddha Shakyamoeni heeft over deze bodhisattvi met veel lof gesproken tijdens tantrische onderrichtingen. Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Ze wordt verbonden met oorspronkelijke wijsheid en mededogen. Letterlijk betekent Tara 'bevrijdster'. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deel uitmaken van de Tara-beoefening die we vaak 's morgens reciteren.

MAART

GELEID BEZOEK — zondag 02

Een aangename manier om kennis te maken met het Tibetaans instituut, de activiteiten en de mensen. De rondleiding begint om 15 uur. Wij verzoeken de geïnteresseerden een kwartier vooraf aanwezig te zijn.
Bijdrage: € 2,50 per persoon (koffie/thee en koekjes inbegrepen), kinderen tot 12 jaar gratis

TIBETAANSE LES (EERSTE BOEK 3), OM 19U — donderdag 06

MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U — donderdag 06

DE SPECIFIEKE KENMERKEN VAN DE KAGYU TRADITIE — donderdag 13

Een van de grote scholen uit het Tibetaans boeddhisme gebaseerd op mondelinge overdracht.
De kagyu-school is vooral bekend om haar directe aanpak en wordt eveneens gekenschetst als de school voor yogi's. Lama zal de eigenschappen van deze traditie uiteenzetten.

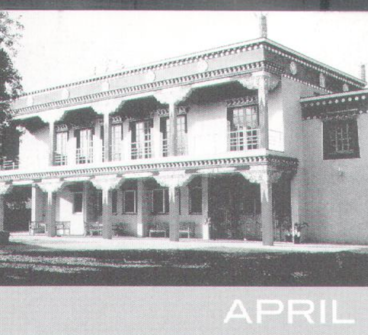
STILLE MEDITATIE, OM 20U — dinsdag 18

TIBETAANSE LES (EERSTE BOEK 4), OM 19U — donderdag 20

POEDJA VAN MAHAKALA EN VAN TCHENREZIG, OM 20U — donderdag 20

EEN KRACHTIGE OEFENING: EDELMOEDIGHEID — donderdag 27

Lama zal een belangrijke meditatiepraktijk voorstellen die de geest traint om te komen tot het mededogen, kenmerkende eigenschap van het mahayana boeddhisme.
Deze oefening is gebaseerd op het alternerend geven en ontvangen: tonglen. Tijdens de meditatie zal de geest de ademhaling volgen, zoals de ruiter te paard beweegt. Alle geluk en de overwinning aan anderen aanbieden, alle lijden en de nederlaag op zich nemen: dit vormt de basis van deze praktijk die helpt om een perfect mededogen te ontwikkelen, los van elke remming of elk schuldbewustzijn.



TIBETAANS INSTITUUT • SCHOTEN

APRIL

donderdag 03 TIBETAANSE LES CONVERSATIE (1), OM 19U

donderdag 03 MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U

maandag 14 TIBETAANSE LES CONVERSATIE (2), OM 19U

donderdag 17 MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U

donderdag 24 SHAMBHALA

In de woorden en de onderrichtingen van de Boeddha is er sprake van werelden die op ons universum gelijken en waar wezens wonen die al of niet op ons gelijken. Zo wordt er ondermeer verwezen naar het koninkrijk Shambhala, een universum met wezens die op ons gelijken. Over dit noordelijk gelegen en eerder geheimzinnige koninkrijk regeert een dynastie die verbonden is met de kalachakra. Shambhala is geen zuiver paradijs, maar bevindt zich op een niveau lichtjes verschillend van het onze en wel omwille van de grotere spirituele kracht. Sommige grote lama's uit het verleden, zoals Taramatha, hebben zich kunnen begeven tot in het Shambhala koninkrijk en redigeerden zelfs een esoterische gids voor de reizigers die hen zouden volgen. Wat is er van aan?

zaterdag 26 TIBETAANSE YOGA, EEN DAGPROGRAMMA

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die lichaam, spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die voor iedereen toegankelijk is. De oefeningen integreren de lichaamshouding, gebaren en symbolen, ontspanningstechnieken, automassage, ademhaling, de subtiele ademhaling en de chakra's en het reciteren van teksten om mededogen en leegte te ontwikkelen.

Deze yoga is voor iedereen toegankelijk: voor boeddhisten en niet-boeddhisten, voor beginners en gevorderden, voor jong en oud. Beoefenaars zeggen dat deze oefeningen een 'verlichtend' gevoel geven aan lichaam en geest. Reservering en betaling op voorhand is gewenst. Het aantal deelnemers is beperkt. Gelieve, alvorens de betaling uit te voeren, na te gaan of er nog plaats is. Het voorschot is niet terugvorderbaar vanaf 14 dagen voor aanvang van de cursus. Leidraad bij de cursus: *'Tibetaanse yoga'* van Kaloe Rinpochee.

Bijdrage: € 20 (maaltijd en cursus inclusief)

zondag 27 GELEID BEZOEK

Een aangename manier om kennis te maken met het Tibetaans instituut, de activiteiten en de mensen. De rondleiding begint om 15 uur.

Wij verzoeken de geïnteresseerden een kwartier vooraf aanwezig te zijn.

Bijdrage: € 2,50 per persoon (koffie/thee en koekjes inbegrepen), kinderen tot 12 jaar gratis

dinsdag 29 STILLE MEDITATIE, OM 20U



PROGRAMMA

MEI

STILLE MEDITATIE, OM 20U — maandag 05

MAHAKALA, OM 20U — dinsdag 06

POEDJA VAN MAHAKALA EN VAN TCHENREZIG, OM 20U — donderdag 08

MEDITEREN, HOE EN WAAROM?, LAMA KARTA — zondag 11



Meditatie is een methode om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door de meditatie bereikt men soepelheid van de geest. De tekenen daarvan zijn blijheid, helderheid en het verdwijnen van lichamelijke en geestelijke starheid. De concentratie leidt ons naar diepgaande inzichten i.v.m. de natuur van de geest.

Iedereen is erbij gebaat als er vanuit een zekere gemoedsrust wordt gehandeld. Het kunnen mediteren is niet voorbehouden aan mystici of aan ver ontwikkelde spirituele mensen. Iedereen kan en mag mediteren.

- 10u30: presentatie van de verschillende meditatietechnieken.
- 14u00: gezamenlijke beoefening met geleide meditatie.

Bijdrage: € 20

GOEROE RINPOCHEE — donderdag 15

Goeroe Rinpochee neemt een zeer vooraanstaande plaats en wordt soms beschouwd als de personificatie van alle spirituele leraren. Soms wordt hij zelfs de Boeddha van de drie tijden genoemd, de beschermer van eenieder die zich nu eens op een vredevolle, dan op een toornige wijze voordoet. Zijn spiritueel impact is immens. Vele onderrichtingen van de hogere tantra's zijn aan hem te danken. Lama zal deze meester die het boeddhisme in Tibet heeft geïntroduceerd voorstellen.

MAITREYA, DE TOEKOMSTIGE BOEDDHA — donderdag 22

Maitreya 'een en al liefde', de bodhisattva die voorbestemd is om de volgende Boeddha te worden eenmaal de dharma van Boeddha Shakyamoeni volledig zal zijn teloorgegaan. In het oude boeddhisme en in het theravada wordt gesteld dat zijn toekomstige manifestatie op aarde en zijn perfecte verlichting zich zullen voordoen op het ogenblik dat zelfs het woord dharma volledig vergeten zal zijn.

JUNI

STILLE MEDITATIE, OM 20U — maandag 02

TIBETAANSE LES (TWEEDE BOEK 1), OM 19U — dinsdag 03



TIBETAANS INSTITUUT • SCHOTEN

JUNI

- **donderdag 05** MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U
- **donderdag 12** TIBETAANSE LES (TWEEDE BOEK 2), OM 19U
- **donderdag 12** DE WEG VAN HET VERTROUWEN, OM 20U
- **donderdag 19** TIBETAANSE LES CONVERSATIE (3), OM 19U
- **donderdag 19** DE ZES BESTAANSNIVEAUS, OM 20U
- **donderdag 26** TIBETAANSE LES CONVERSATIE (4), OM 19U
- **donderdag 26** MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U

JULI

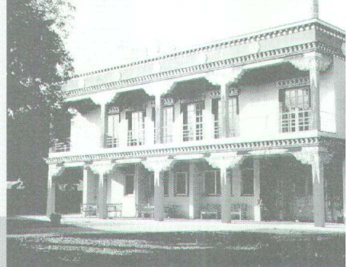
Tijdens de maand juli zal het instituut gesloten blijven, behalve op:

- **donderdag 03** TRALEG RINPOCHEE: HET OOSTEN, HET WESTEN EN DE DHARMAPRAKTIJK

AUGUSTUS

- **donderdag 07** MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U
- **donderdag 14** MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U
- **donderdag 21** ONDERRICHT
- **donderdag 28** MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U

Voor de voordracht op donderdagavond: € 4,00, leden € 2,50.
Voor andere activiteiten wordt er geen vaste bijdrage gevraagd. Elke financiële hulp is natuurlijk welkom, omdat de dagelijkse kosten voor het onderhoud, het energieverbruik en de werking van het instituut aanzienlijk zijn.



PRAKTISCHE INFORMATIE

BEZOEK AAN HET INSTITUUT

Culturele verenigingen en scholen kunnen een bezoek brengen aan het instituut. Een folder met concrete inlichtingen is voorhanden.

Voor verenigingen die op zoek zijn naar een degelijke infrastructuur voor het organiseren van hun eigen activiteiten, kunnen wij de grote benedenzaal, de keuken en de ontvangstzaal van het instituut ter beschikking stellen. Meer informatie: 03 685 09 19.

HET DOCUMENTATIECENTRUM

Het documentatiecentrum is geopend alle werkdagen tijdens de kantooruren, van 9u00 tot 17u00. De bibliotheek bevat meer dan duizend boeken en een twintigtal tijdschriften, die ter inzage liggen voor leerkrachten, studenten en alle andere geïnteresseerden.

ALGEMENE INFORMATIE OVER DE LESSEN TIBETAANS

Nogal wat mensen hebben wel zin om Tibetaans te leren. Sommigen hebben nog geen gelegenheid gezien wat te ondernemen, anderen hebben al wel eens enkele lessen gevolgd, maar missen verdere begeleiding, en sommigen willen verdergaan met de studie en de praktijk.

Om die reden willen we stilaan een progressief curriculum in onze programma's brengen. Dit zal trouwens ook gebeuren voor de studie en de beoefening van het boeddhisme. Mensen zullen duidelijker zien waar ze kunnen starten en hoe ze moeten verdergaan.

Voor de Tibetaanse les stellen we het volgende voor:

- **Een lessenreeks om te starten:** *4 lessen over boek 1*
  Brussel: woensdagen 5/2, 19/2, 5/3 en 19/3
  Schoten: donderdagen 6/2, 20/2, 6/3 en 20/3

  Een lessenreeks om te starten: *2 lessen over boek 2*
  Brussel: woensdagen 4/6 en 11/6
  Schoten: dinsdag 3/6 en donderdag 12/6
- **Conversatielessen om te leren spreken:** *4 lessen*
  Brussel: woensdagen 2/4, 16/4, 18/6 en 25/6
  Schoten: donderdagen 3/4, 17/4, 19/6 en 26/6
- **Tekststudie:** *Gampopa, Het Juweel van de Bevrijding*

■ Kennismaking met de Tibetaanse taal

Op basis van het eerste lesdeel van de *Schriftelijke cursus Tibetaans,* uitgegeven door Kunchab Publicaties, krijgen de studenten basisnotities en oefeningen mee die zullen toelaten vlot te leren lezen, de eerste woorden te schrijven en al wat te praten.
Dit handboek kan uitzonderlijk apart aangekocht worden voor de prijs van € 7,50. Hiervoor ontvangt men het boek met de cassette en kan men thuis oefenen.



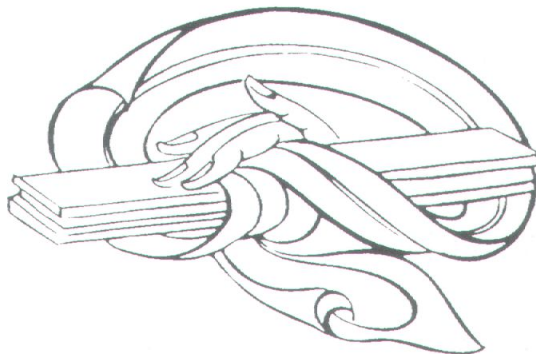
Iedereen die wil starten of van nul opnieuw wil beginnen is welkom. Begeleiding of het nakijken van de oefeningen die thuis worden voorbereid, maakt deel uit van het aanbod.
Misschien is dit de kans waar u op gewacht hebt.

Spreken zoals Tibetanen

Heel dikwijls heeft men wel wat geleerd, maar valt men stil op het ogenblik dat men moet beginnen praten. In een aangename en veilig aanvoelende sfeer wordt een lesprogramma voorgesteld dat iedereen ertoe zal aanmoedigen om al eens flink uit de hoek te komen in het Tibetaans. Hier wordt geleerd de eerste weerstand om te praten te overwinnen.

Tekststudie

De studie van de tekst *Het Juweel van de Bevrijding* van Gampopa wordt in het najaar hervat. Wie Tibetaans kan lezen en wat tekststudie wil aanvatten zal welkom zijn op de sessies. Lama zal gedurende 45 minuten telkens een stukje uit de tekst belichten en de nodige uitleg geven over de Tibetaanse verwoording.
Deze lessen zullen een degelijke basis vormen om later een intensieve studie van de klassieke teksten te ondernemen. Deze sessie wordt dan gevolgd door een onderricht van 1 uur waarin de Lama algemene raadgevingen en verklaringen geeft op basis van dit onderdeel van de tekst van Gampopa.



Wie meer uitleg wenst kan ofwel de website bekijken of de Franse versie van ons magazine inlezen.



INSTITUUT NALANDA • BRUSSEL

JANUARI

Poedja van Mahakala en van Tchenrezig, om 20u	woensdag 08
De vier voorbereidende praktijken (1)	woensdag 15
De vier voorbereidende praktijken (2)	woensdag 22
Stille meditatie, om 20u	dinsdag 28
Meditatie van Tchenrezig, om 20u	woensdag 29

FEBRUARI

Tibetaanse les (eerste boek 1), om 19u Poedja van Mahakala en van Tchenrezig, om 20u	woensdag 05
Vragen over de praktijk van het boeddhisme	woensdag 12
Tibetaanse yoga	zaterdag 15
Tibetaanse les (eerste boek 2), om 19u Meditatie van Tchenrezig, om 20u	woensdag 19
Ontmoeting met de zen meester Hozumi Roshi	vrijdag 21
Stille meditatie, om 20u	maandag 24
Tara, de grote bevrijdster	woensdag 26

MAART

Tibetaanse les (eerste boek 3), om 19u Meditatie van Tchenrezig, om 20u	woensdag 05
De specificiteit van de Kagyu traditie	woensdag 12
Stille meditatie, om 20u	maandag 17
Tibetaanse les (eerste boek 4), om 19u Poedja van Mahakala en van Tchenrezig, om 20u	woensdag 19
Een krachtige oefening: de edelmoedigheid	woensdag 26

APRIL

Tibetaanse les conversatie (1), om 19u	woensdag 02
Meditatie van Tchenrezig, om 20u	woensdag 02
Tibetaanse les conversatie (2), om 19u	woensdag 16
Meditatie van Tchenrezig, om 20u	woensdag 16



INSTITUUT NALANDA • BRUSSEL

APRIL

woensdag 23	SHAMBHALA
maandag 28	STILLE MEDITATIE, OM 20U
woensdag 30	MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U

MEI

woensdag 07	POEDJA VAN MAHAKALA EN VAN TCHENREZIG, OM 20U
zaterdag 10	MEDITEREN: HOE EN WAAROM?, LAMA KARTA
woensdag 14	GOEROE RINPOCHEE
woensdag 21	MAITREYA, DE TOEKOMSTIGE BOEDDHA
dinsdag 27	STILLE MEDITATIE, OM 20U
woensdag 28	MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U

JUNI

woensdag 04	TIBETAANSE LES (TWEEDE BOEK 1), OM 19U
woensdag 04	POEDJA VAN MAHAKALA EN VAN TCHENREZIG, OM 20U
woensdag 11	TIBETAANSE LES (TWEEDE BOEK 2), OM 19U
woensdag 11	ONDERRICHT: DE WEG VAN HET VERTROUWEN
woensdag 18	TIBETAANSE LES CONVERSATIE (3), OM 19U
woensdag 18	ONDERRICHT: DE ZES BESTAANSNIVEAU'S
dinsdag 24	STILLE MEDITATIE, OM 20U
woensdag 25	TIBETAANSE LES CONVERSATIE (4), OM 19U
woensdag 25	MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U

JULI

HET INSTITUUT ZAL GESLOTEN ZIJN GEDURENDE DE MAAND JULI

AUGUSTUS

woensdag 06	MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U
woensdag 13	MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U
woensdag 20	ONDERRICHT OM 20U
woensdag 27	MEDITATIE VAN TCHENREZIG, OM 20U



VOORDRACHTEN

IN KORTRIJK, IN NEDERLAND EN IN GAUME

KORTRIJK BRUG DER WIJSHEID

Is een culturele vereniging die mensen de kans wil geven om kennis te maken met de boeddhistische filosofie en hen inspireren om deze in praktijk te brengen in hun dagelijks leven. Daarom worden lezingen georganiseerd met onderwerpen als het hoe en waarom van meditatie, mededogen en wijsheid, leren omgaan met emoties, de boeddhistische filosofie en psychologie, ... Eenvoudige raadgevingen die iedereen in het leven kunnen helpen, welke ook hun overtuiging of religieuze traditie is. Zo hoopt de vereniging ook bij te dragen aan de inspanningen die overal ter wereld worden gedaan om vrede, wederzijds begrip en enthousiast mededogen te bevorderen.

In het voorjaar 2003 worden volgende voordrachten aangeboden :

❶ Meditatie : hoe en waarom? - Onderricht door Lama Tashi Nyima

Meditatie is een methode om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren. Door de meditatie ondervindt men minder last van storende emoties en bereikt men soepelheid van de geest. De tekenen daarvan zijn blijheid, helderheid en het verdwijnen van lichamelijke en geestelijke starheid. De versterkte concentratie kan leiden tot diepgaande inzichten i.v.m de natuur van de geest.
Waar wij ons ook dagelijks mee bezighouden, iedereen is er bij gebaat als er vanuit een zekere gemoedsrust wordt gehandeld. Zowel in het onderwijs, in familieverband of in zaken zal de uitwerking daarvan weldadig zijn.
Het kunnen mediteren is niet voorbehouden aan mystici of aan ver ontwikkelde spirituele mensen... Iedereen mag en kan mediteren.

Datum: maandag, 27 januari 2003
Plaats: De Oude Dekenij Kortrijk (St. Maartenskerkhof, 8) in lokaal 1 om 20u
Toegangsprijs: € 5 - Iedereen is welkom. Reserveren is niet nodig
Na de lezing is er gelegenheid om vragen te stellen. Daarna kan men iets drinken en wat napraten in de bar.

❷ Hoe kunnen we omgaan met lijden? - Onderricht door Lama Karta

Wat moeten wij met al het lijden dat ons overkomt? Op welke manier kunnen wij tegenslagen of tegenkanting te boven komen? Hoe kunnen we ziekte tegemoet treden? En wat met alle andere onbevredigende ervaringen in ons leven? Kunnen we ze tegenhouden of moeten we ze leren accepteren? Maar leidt dit niet tot apathie en pessimisme? Bestaat er zoiets als bevrijding van het lijden?
In het boeddhisme heeft men het vaak over lijden of dukha. Lama Karta zal uiteenzetten waarom boeddhisten zoveel aan lijden denken en hoe het komt dat ze tegelijkertijd hun vrolijkheid bewaren. Onszelf bevrijden van gehechtheid en verkeerde verwachtingen kan een sleutel zijn.
Raadgevingen die bruikbaar zijn voor iedereen, en zeker voor mensen uit de sociale en verzorgende sector.

Datum: maandag, 28 april 2003
Plaats: De Oude Dekenij Kortrijk (St. Maartenskerkhof, 8) in lokaal 1 om 20u
Toegangsprijs: € 5 - Iedereen is welkom. Reserveren is niet nodig
Na de lezing is er gelegenheid om vragen te stellen. Daarna kan men iets drinken en wat napraten in de bar.

Voor meer inlichtingen:
Secretariaat 'Brug der Wijsheid', Hullekenstraat 5, 8510 Marke
tel/fax: 056-204 124, e-mail: brug.der.wijsheid@freeweb.be



VOORDRACHTEN

IN KORTRIJK, IN NEDERLAND EN IN GAUME

VORSTENBOSCH KARMA EUSEL LING

In de maanden oktober, november 2003 heeft Tempa Rabgay alle boeddha's, waaronder speciaal de grote boeddha, gevuld met mantrarollen, mandala's, goud, diamant en wierook. Ook heeft Tempa de boeddha's beschilderd en prachtige versieringen in de vorm van bloemen aangebracht, waardoor wij elke dag met nog meer plezier de tempel betreden. Wij willen in het bijzonder Tempa en iedereen, die in werkzaamheid of in giften heeft meegeholpen bij het totstandkomen, hartelijk bedanken. We waren zeer vereerd met de aanwezigheid van Tempa Rabgay. We hebben veel genoten van de intense blijheid en levendigheid die Tempa met zich meebracht bij de gezamenlijke activiteiten. Tijdens deze activiteiten kwamen ook zijn grote bekwaamheid als kunstzinnige boeddhistische monnik en zijn kennis over de diverse versieringen in de tempel naar voren. Ook de gebedsmolen is een grote bezienswaardigheid geworden, met aan de buitenzijde veel mooie versieringen en mantra teksten. Binnen in deze grote gebedsmolen bevinden zich bijna twee miljoen mantra's: OM MANI PAD ME HOENG, een heel bewerkelijke activiteit waarbij veel saffraan en plaksel aan te pas gekomen is en menige uurtjes werk in is gaan zitten. Wij nodigen iedereen uit te komen kijken naar de nieuwe versieringen in onze tempel en de nieuwe gebedsmolen, die een speciale plek zal krijgen. Voor alle geïnteresseerden: er zal op 21 januari een video getoond worden van het vullen van de boeddha's en grote boeddha van het centrum.

❶ Schijn en werkelijkheid - Onderricht door Lama Zeupa

'Als sterren, nevels en kaarsvlammen, luchtspiegelingen, dauwdruppels en zeepbellen. Als dromen, weerlicht en wolken, zo zal ik alle samengestelde verschijnselen beschouwen.' (gebed uit Kagyu-traditie)
Zelfs als we ons bewust zijn van onze mogelijkheden zullen we onze ontwikkeling vertragen als het ons niet lukt de vergankelijkheid van alles te begrijpen. Om het begrip 'vergankelijkheid' op de juiste wijze op ons leven te kunnen betrekken, moeten we de ware aard ervan begrijpen. Dan kunnen we die kennis op onze ervaringen toepassen.

Datum: dinsdag 11 maart 2003 van 20u tot 22u.
Plaats: Dharma Centrum Karma Eusel Ling, Vorstenbosch, Nederland.
Toegangsprijs: € 9

❷ De echte vijand overwinnen - Onderricht door Lama Karta

De druk, spanning en snelheid van het dagelijkse leven scheppen niet de meest gunstige voorwaarden voor ontspanning en meditatie. Maar een toegewijde benadering bevordert de ontwikkeling van bewustzijn en schept ruimte, waardoor we de wereld helderder waarnemen en waardoor we meer ontspannen en open tegenover het leven staan. Op die manier kunnen we boven het ego - de ongetemde geest - uitstijgen, de werkelijkheid als droom doorzien en ons lijden doen afnemen.

Datum: dinsdag 13 mei 2003 van 20u tot 22u.
Plaats: Dharma Centrum Karma Eusel Ling, Vorstenbosch, Nederland.
Toegangsprijs: € 9

Contactpersoon voor inlichtingen:
Ria Bello / Guus van der Valk, Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch
telefoon: 0413-340320 / 362676 of e-mail: info@karmaeuselling.org



AMSTERDAM STICHTING KAGYU RINTCHEN GYAMTSO LING

1 Bevrijding uit samsara (07-02-03) - Lama Tashi Nyima

Over het doel van de boeddhistische praktijk

Overeenkomstig het eerste onderricht van de Boeddha over de vier edele waarheden, is samsara doordrenkt van lijden. Dit inzien zal de vastbeslotenheid je daarvan te bevrijden stevig in je geest verankeren. Het wordt de hoeksteen van je dharma-beoefening. Wat betekent die bevrijding uit samsara precies? Hoe ga je te werk en waarom? Het antwoord op dit soort vragen houdt verband met de drijfveren en de dynamiek van boeddhistische beoefeningen.

2 Visualisatietechnieken: het hoe en waarom (07-03-03) - Lama Zeupa

Over de handige middelen van het Tibetaanse boeddhisme

Onze gehechtheid aan de werkelijkheidswaarde van verschijnselen, geluiden en gedachten komt voort uit onwetendheid. Ze brengt ons in verwarring en is de bron van veel lijden. Het Tibetaans boeddhisme stelt een aantal vaardige middelen ter beschikking om op een krachtdadige manier hieraan een einde te maken. Visualisatie is een van die methoden waarbij we gebruik maken van ons mentale bewustzijn. We roepen een beeld op van een godheid die een bepaald aspect van boeddhaschap belichaamt. Door middel van concentratie en waakzaamheid worden we onze onrustige geest uiteindelijk meester. Dit leidt uiteindelijk tot een directe ervaring van de leegte.

Een lezing over een heel specifieke techniek waarbij de kracht van de geest wordt gebruikt.

3 Transformatie en bevrijding (04-04-03) - Lama Karta

Over zintuigen, aggregaten en emoties in het boeddhisme

In talloze instructies over de bevrijding van onze geest wordt het streven naar de ervaring van de leegte die alle verschijnselen kenmerkt als een belangrijk middel voorgesteld. Het vertrekpunt wordt gevormd door de zes zintuiglijke waarnemingen, de vijf storende emoties en de vijf aggregaten. Al deze aspecten worden evenwel getransformeerd in hun wijsheidsequivalenten.

Dit onderricht toont aan hoe de boeddhistische psychologie en filosofie steeds te maken hebben met de dynamische oefeningen en gewoontes die uiteindelijk tot echte vrijheid leiden.

4 Wat betekent het niet-bestaan van het zelf? (16-05-03) - Lama Karta

Over de filosofie van het boeddhisme

Het lastige ego, dat zo bezorgd is over zichzelf, is nergens te vinden. Iedere notie dat er een ego is, verdwijnt wanneer je de lege aard van samsara herkent.Tegelijkertijd komt meteen, ongekunsteld en moeiteloos, de energie op die het welzijn van anderen tot stand brengt. Wat bedoelt de Boeddha precies met dit niet-zelf? Welke voordelen zijn er verbonden aan het doorgronden van deze waarheid?

5 De vrouw in het boeddhisme (13-06-03) - Lama Karta

Over mededogen en wijsheid

De uiteindelijke aard van de geest is mannelijk noch vrouwelijk. Ongeacht of we nu man of vrouw zijn en ongeacht onze situatie in dit leven, kunnen we verlicht worden wanneer we vertrouwen, ijver, mededogen en wijsheid bezitten.

In het boeddhisme staat de vrouw voor wijsheid. Ze wordt ook wel de moeder van alle boeddha's genoemd. Waarom is dat zo en hoe begrijp je de verschillen tussen man en vrouw in het licht van de absolute wijsheid?



VOORDRACHTEN

IN KORTRIJK, IN NEDERLAND EN IN GAUME

Praktische inlichtingen

De lezingen worden gegeven door een lama van het Instituut Yeunten Ling in Huy. Zij vinden plaats op vrijdagavonden, telkens van 20.00 tot 22.00 uur. De toegangsprijs bedraagt € 8.

Aan het einde van de lezing kan men vragen stellen. Daarna is er gelegenheid om bij een kopje thee nog even na te praten in het Theehuis.

U hoeft niet op voorhand te reserveren. U kan ook voor één enkele avond komen, er is geen voorkennis vereist.

De lezingen vinden plaats in centrum De Roos, School voor Filosofie, P.C. Hooftstraat 183 te 1071 BW Amsterdam. De P.C. Hooftstraat 183 ligt aan het Vondelpark, in het centrum van Amsterdam.

Routebeschrijving per auto vanuit Utrecht:

Op de A2 vanuit Utrecht de splitsing volgen richting Den Haag - Rai (A10 ringweg) Op de ring afslag Zaanstad nemen, tot aan de afslag S106 (Osdorp). Bij stoplichten rechts af. Bij de 1ste stoplichten nog rechtdoor, bij 2de stoplichten in het midden voorsorteren, dit is het Surinameplein. De weg volgen naar rechts (een klein stukje, tot je op brug staat), dan op de brug links voorsorteren en bij de stoplichten linksaf. Dit is de Overtoom, doorrijden tot aan de kruising eerste Constantijn Huygenstraat, en daar rechtsaf. Over de brug van het Vondelpark de 2de straat rechts, dan aan het einde links ligt centrum De Roos.

Meer informatie te verkrijgen bij:

Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling, Heemskerklaan 6, 3742 AL Baarn, contactpersoon: Herman Waumans
tel.: 00 31 35 642 03 70 (op weekdagen graag na 19uur), fax: 00 31 35 543 26 16.
email: herman.waumans@planet.nl

GAUME

❶ Voordracht: Boeddhisme en Universele verantwoordelijkheid - Lama Karta

Datum: vrijdag 9 mei 2003 om 20u
Plaats: Centre communautaire de Saint-Mard (Virton), rue Léon Colleaux,38

❷ Sacrale gezangen uit Tibet gebracht - Lama Karta

Datum: vrijdag 19 september om 20u
Plaats: Basilique d'Avioth (France, Montmédy)

❸ Stille retraite Orval

Datum: zaterdag 20 en zondag 21 september 2003
Plaats: Monastère d'Orval

❹ Voordracht: Het belang van de zes paramita's op de weg naar de verlichting door Lama Karta

Datum: vrijdag 10 oktober 2003 om 20u
Plaats: Centre communautaire de Saint-Mard (Virton), rue Léon Colleaux,38

Voor meer inlichtingen:

Nicole Colin: 063 44 44 25



ACTIVITEITEN ELDERS

- woensdag 8 januari 2003 om 20u, Monnikendam
- donderdag 9 januari 2003 om 20u, Turnhout, Regionaal Centrum 'De Rank'
  KWB Turnhout St. Pieter, tel.: 014 42 04 74
- donderdag 16 januari 2003 om 19u, Rotary in Welkenraedt
- donderdag 23 januari 2003 om 20u, Cercle Biblique in Visé
- dinsdag 28 januari 2003, Antwerpen, Koningin Elisabethzaal
  Congres ICO *'Bouwstenen voor intercultureel onderwijs'*,14h - 16h45: Workshops
  De pragmatiek van Boeddha's pedagogisch project - Frans Goetghebeur,
  Tel.: 03 201 16 20 - 03 233 32 43
- maandag 3 februari 2003 om 14u, *Connaissance et Vie,* Leuven, A la rencontre
- woensdag 5 februari 2003 om 20u, KWB in Melsele
- zaterdag en zondag 1 en 2 maart 2003: *Wemmel Asia Fair*
- zaterdag 15 maart 2003 om 19u, Gemeentelijke Academie voor Muziek Woord en Dans in Grimbergen
- dinsdag 18 maart 2003 om 20u, Mechelen ''t Kranske'
  KWB Mechelen Coloman, tel.: 0476 47 82 04
- donderdag 20 maart 2003, SOAG Gent
- zaterdag 29 maart 2003 om 14u30, Berchem Jikoji
  Onderricht: Het Tibetaans boeddhisme, tel. : 0486 86 00 36
- maandag 31 maart 2003 om 19u30, Nederland Terneuzen Zeldenrust college
  Inleiding tot het boeddhisme, Zeeuwse Volksuniversiteit Middelburg
  Tel.: 0031 118 63 48 00
- donderdag 3 april 2003 om 9 uur, collège Notre -Dame
- zaterdag 5 april 2003 Cimic
- dinsdag 8 april 2003 om 20 uur : les Voies de l'Orient, Toevlucht - doopsel, Brussel
- zaterdag 12 april om 9 uur: Forel, Charleroi
- dinsdag 15 april om 20 uur: KWB Mechelen
- maandag 5 mei om 20 uur, KWB Kontich
- donderdag 8 mei om 19 uur: Manage
- maandag 19 mei om 20 uur, Club Nivelles
- dinsdag 20 mei om 20 uur Soumagne, *La compassion et la vacuité, ...*

De bezoeken van groeperingen aan het instituut werden in deze lijst niet opgenomen.



DE REIS NAAR TIBET

VAN 7 - 31 JULI 2003

Lama Karta en Lama Zeupa zullen de deelnemers aan onze tweede Tibet reis vergezellen. De tocht wordt een diepzinnige dharma ervaring.

We hopen dat er zich in de komende maanden een gemotiveerde en enthousiaste groep zal vormen zodat we samen met de Lama's een onvergetelijke reis kunnen beleven! Het instituut heeft al enige ervaring op dit terrein en streeft ernaar om het de deelnemers zo aangenaam mogelijk te maken. De voorbereidingsfase is al krachtig aangepakt.
Wie niet aanwezig was op de eerste vergadering van 3 november 2002 en alsnog wenst in te schrijven, kan meer inlichtingen over verzekering, visa, kledij e.d., toegestuurd krijgen.

Datum, prijs en programma

- Datum: waarschijnlijk van 7 tot 31 juli 2003
- Prijs: € 4.800 voor de reis én verblijf in volpension, reisverzekering inbegrepen.
- Vanaf heden is inschrijven mogelijk. De inschrijving isslechts geldig na betaling van het voorschot van € 1.000.
- Programma: zie pagina 30. Dit programma kan enkele wijzigingen ondergaan, afhankelijk van lokale omstandigheden en vluchtschema's.

De prijs omvat

- De binnenlandse vluchten
- Het vervoer per autocar volgens het programma
- Het vervoer luchthaven/hotels
- Het verblijf in ***** hotels in Peking. Waar mogelijk zoals in de grote steden - kiezen we voor eersteklashotels op basis van tweepersoonskamers. In het klooster slapen we in tenten.
- De maaltijden, de dranken die voorzien zijn bij de maaltijden
- Begeleiding door lokale gidsen
- Toegangsgelden en bezoeken voorzien op het programma
- De vergunningen voor het bezoeken van de verschillende regio's

De prijs omvat niet

- De visumkosten
- De luchthaventaksen in China en in Tibet
- De eventuele maaltijden buiten groepsverband
- Het niet in het programma voorziene vervoer in de steden
- De dranken buiten de maaltijden
- De toeslag voor een eenpersoonskamer
- De toeslag voor overgewicht aan bagage (toegelaten gewicht: 20 kg per persoon)
- De fooien, toegangsgelden voor onvoorziene bezoeken
- De toelatingen tot fotograferen of filmen in de kloosters
- De persoonlijke uitgaven
- De annuleringsverzekering

De reis heeft een dubbel doel

Het klooster bezoeken in de streek van Nangchen, waar de oom van Lama Karta verblijft, en de streek van Lhasa bezoeken, hoofdstad van Tibet en de daaromheen liggende grote kloosters. Nangchen situeert zich in het noordwesten van Kham (Oost-Tibet). Dit klooster maakt deel uit van een groot geheel van tempels, universitaire instellingen en meditatiecentra waar talrijke lama's en monniken verblijven. Een onvermoede gelegenheid om een tijdje te verblijven in een klooster midden in Tibet. Het bezoek aan Lhasa is natuurlijk ook een onvergetelijke belevenis!









Verklaring gezondheidstoestand

Men dient over een goede gezondheid te beschikken en zich aan zeer rudimentaire verblijfsomstandigheden en eenvoudige voeding te verwachten. Indien men op materieel vlak meer nodig heeft, is het beter zich te onthouden.
Zoniet is iedereen welkom. Deze reis biedt zeker een unieke gelegenheid om de hoofdstad van Tibet en tevens een andere interessante, hoewel minder bekende regio, te bezoeken.

Het instituut kan onmogelijk de verantwoordelijkheid op zich nemen op gebieden die ons niet bekend zijn, met name de gezondheidstoestand en de fysieke en/of mentale reacties van de deelnemers.
Wij verzoeken al de deelnemers op het inschrijvingsformulier de volgende handgeschreven verklaring in te vullen en te ondertekenen:

Ondergetekende neemt deel aan de reis naar Tibet, georganiseerd door het Tibetaans Instituut van Huy, en neemt de volle verantwoordelijkheid op zich voor wat betreft zijn/haar gezondheid en fysieke conditie, en de gevolgen van de hygiënische situatie en de reisomstandigheden ter plaatse.



DE REIS NAAR TIBET

PROGRAMMA

maandag 07 — **Vertrek vanuit Brussel**

dinsdag 08 — **Aankomst in Peking en installatie in het hotel.**
Het Tien An Men-plein, uitgestrekt plein dat een verrassende mengeling van oude en nieuwe monumenten herbergt: de Poort van de Hemelse Vrede, het Mausoleum van Mao, het Monument aan de Helden van het Volk. De Verboden Stad: het grootste en best bewaarde ensemble van Chinese architectuur, het diende als residentie voor twee keizerlijke dynastieën, de Ming en de Qin die er slechts bij absolute noodzaak uitkwamen.

woensdag 09 — **Peking**
De Grote Muur: zijn constructie begon 2000 jaar geleden; hij diende om het land te beschermen tegen invallers uit het noorden. De graven van de Ming keizers: gelegen in een charmant heuvelgebied, herbergen deze graven dertien van de zestien Ming-keizers voor de eeuwigheid.

donderdag 10 — **Vlucht Peking - Xining en bezoek aan het klooster van Khumbum.**
Het Khumbum-klooster : één van de zes grote Geloegpa-kloosters. Het werd opgericht in 1577 op de heilige plaats waar TsongKhapa, de stichter van deze school, werd geboren; een wonderbaarlijke boom groeide op die plek. Dit klooster is eveneens bekend omwille van zijn yakbotersculpturen, die personages, dieren en landschappen afbeelden.

vrijdag 11 — **Xining - Madoi**
Op weg naar Kham; voor onze verplaatsing gebruiken we jeeps met chauffeurs.

zaterdag 12 — **Madoi - Yushu**

zondag 13 — **Yushu - Nanchen**

maandag 14 — **Nanchen- Gongxie**
Aankomst in het klooster waar we enkele dagen zullen blijven.

dinsdag 15 - zaterdag 19 — **Gongxie**

zondag 20 — **Gongxie - Riwochee**

maandag 21 — **Riwochee - Chamdo**

dinsdag 22 — **Chamdo**
Bezoek aan de hoofdstad van de Kham-regio.
Bezoek aan het klooster van Chamdo, vroeger bekend voor zijn drukkerij.

woensdag 23 — **Vlucht Chamdo - Chengdu - Lhasa**
Vertrek Chamdo 9u15 - aankomst Chengdu 10u20.
Vertrek Chengdu in de namiddag en aankomst in Lhasa in de vooravond.

donderdag 24 — **Lhasa**
Het Drepung-klooster: het grootste van de drie kloosters van de Geloegpa-school. Het vormt een echte stad die bevolkt werd door gemiddeld 7700 monniken. Het Potala: de vroegere residentie van de Dalai Lama, opgetrokken op een heuvel waarvan het perfect het reliëf volgt. Het strekt zich uit over een hoogte van 130 meter, telt 13 verdiepingen en heeft meer dan 1000 kamers.

vrijdag 25 — **Lhasa**
Het klooster van Sera: belangrijke monastieke wijk die een contingent van monniken herbergt. De Jokhang: het echte geografische en spirituele middelpunt van Lhasa. Hij bevat een zeer kostbaar beeld van Boeddha Shakyamoeni uit het jaar 750. Norbulingka: het zomerpaleis van de Dalai Lama ligt in een park met talrijke kleine paviljoentjes.

zaterdag 26 — **Lhasa - Gyantse**
Route langs het Yamdrok Tso, het heilige meer met het turkooizen water; we overschrijden verscheidene bergpassen rond 5000 meter.

zondag 27 — **Gyantse - Shigatse**
Bezoek aan het klooster en de Khumbum van Gyantse, vermaard voor zijn talrijke kapellen met prachtige schilderijen. Route naar Shigatse.

maandag 28 — **Shigatse - Lhasa**
Bezoek aan de stad en het Tashilumpo, de oude residentie van de Panchen Lama, die gespaard is gebleven door de culturele revolutie. Het is het grootste in gebruik zijnde klooster in Tibet. Route naar Lhasa.

dinsdag 29 — **Lhasa**
Vrije dag of bezoek aan het Tsurpu-klooster. Het Tsurpu-klooster, gelegen op bijna 5000 meter hoogte, is het belangrijkste klooster van de karma kagyu-orde.

woensdag 30 — **Vlucht Lhasa - Peking**

donderdag 31 — **Vlucht Peking - Brussel**

Inschrijvingsformulier Tibet 2003

Eén inschrijvingsformulier per persoon a.u.b..

Naam : ....

Voornamen : ....

Partner : ....
(in te vullen indien u vergezeld bent van uw partner)

Adres : ....

Postcode : .... **Plaats** : ....

Land : ....

Geboortedatum : .... **Geboorteplaats** : ....

Telefoon : .... **Fax** : ....

E-mail : ....

☐ heeft reeds een reis naar andere continenten ondernomen.

☐ heeft nog geen reizen naar andere continenten ondernomen.

☐ schrijft zich in voor de reis TIBET2003 en betaalt, voor 30 januari 2003, € 1.000 als voorschot.

 ☐ door storting op rekening van: Instituut Yeunten Ling vzw: FORTIS 240-0291015-19

 ☐ contant

 Het saldo wordt voor 30 maart 2003 betaald.

☐ wenst dat het Tibetaans Instituut een annuleringsverzekering bij OMOB afsluit.

☐ opteert voor een eenpersoonskamer.

en doet volgende verklaring :

....

....

....

....

....

....
Datum

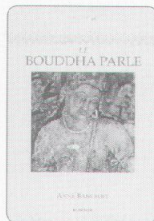
....
Handtekening



KUNCHAB PUBLICATIES

NIEUWIGHEDEN

De uitgeverij Kunchab zet haar activiteiten voort.
Tijdens uw wandelingen of reizen ziet u misschien af en toe Kunchab uitgaven in het uitstalraam van de boekhandels. Stilaan worden onze boeken bekend in België, in Nederland, in Frankrijk en zelfs bij de Zwitserse en Canadese lezers.



- Zo is het boek van Han de Wit voorgesteld geworden in Canada en op France II, terwijl *'De Boeddha spreekt'* zich in de Zwitserse hitparade van best gesmaakte boeken over het boeddhisme bevindt.



- We hebben eveneens een waarderende reactie ontvangen van Thomas d'Ansembourg, auteur van de bestseller (75 weken bij de bestverkochte): *'Ne soyez pas gentils, soyez vrai'*, op het laatste boek van Lama Karta, *De weg van het vertrouwen.*

Die aanmoedigingen helpen ons deze inspanningen voort te zetten. In het eerste nummer van Kunchab worden de nieuwe publicaties voor het eerste semester 2003 aangekondigd. Alweer enkele verrassingen!
We danken al onze lezers voor hun vertrouwen.

Hoe bestellen?

- **Internet**
  www.tibetaans-instituut.org

- **Telefonisch**
  Op werkdagen van 9 tot 17 uur bij het Tibetaans instituut tel. +32 (0)3 685 09 19

- **Schriftelijk**
  E-mail: tibinst@skynet.be - Fax: +32 (0)3 685 09 91

- **Post**
  Tibetaans instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten

- **Ter plaatse**
  De publicaties zijn ook ter plaatse verkrijgbaar van 10 tot 17 uur bij het Tibetaans instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten

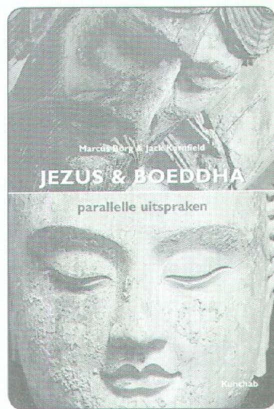
- **Boekhandel**
  Al onze boeken zijn eveneens te verkrijgen bij de reguliere boekhandel.

EEN NIEUWE PUBLICATIE!

Marcus Borg

Jezus en Boeddha

parallelle uitspraken



formaat: 13 x 20 cm
160 pagina's
prijs: € 12,20
ISBN 90 74815 ???

Deze merkwaardige collectie over de parallellen tussen de woorden van Jezus en van de Boeddha over liefde, wijsheid en materialisme, toont aan hoe beiden ons langs hetzelfde pad begeleiden.
Jezus en Boeddha onderzoekt het mysterie van hun onderricht dat zo merkwaardig gelijklopend is. In het hart van deze verrassende parallellen bevindt zich een mysterie dat ook vandaag nog de historici met verstomming slaat. Hoe is Jezus, die zich op meer dan drieduizend mijlen van India bevond en meer dan vijfhonderd jaar na de Boeddha leefde, tot dezelfde raadgevingen gekomen?
Sommige historici denken dat ten tijde van Jezus, de principes van het boeddhisme via het Romeinse Rijk gekend waren. Anderen beweren dan weer dat hij door hetzelfde spirituele elan, dezelfde wijsheid zou zijn geleid. Dit boek exploreert deze mysteries, en onderzoekt het leven en het geloof van Jezus en Boeddha aan de hand van parallelle citaten. Een unieke uitnodiging om dit dubbel onderricht te ontdekken.

Jack Kornfield is een van de populairste boeddhistische schrijvers. Hij kreeg een opleiding als boeddhistische monnik en is de auteur van *A Path with Heart, Buddha's Little Instruction Book* en *Teachings of the Buddha.*

Marcus Borg is volgens de New York Times een boegbeeld van de nieuwe generatie erudiete kenners van het leven van Jezus. Hij is de auteur van *Meeting Jesus Again for the First Time* en van *The God We Never Knew.*

Inhoud

De Farizeeën liepen uit en gingen met Hem in discussie. Ze vroegen van Hem een teken uit de hemel, om Hem op de proef te stellen. Hij zuchtte hartgrondig en zei: 'Deze mensen verlangen een teken? Ik verzeker u: aan deze mensen wordt beslist geen teken gegeven!'

Marcus 8.11-12

Een wonder van bovennatuurlijke kracht mag niet aan iedereen getoond worden. Al wie deze krachten openlijk uitoefent, doet daar verkeerd aan.

Vinaya, Cullavagga 5.8.2

Heb je vijanden lief, wees goed voor wie je haten, zegen hen die je vervloeken en bid voor degenen die je smaden. Pakt iemand je jas af, weiger hem ook je hemd niet. Vraagt iemand je om iets, geeft het, en pakt men iets van je af, vraag het dan niet terug.

Lucas 6.27-30

In deze wereld zal haat nooit beëindigd worden door haat, maar door liefde; dit is een eeuwige waarheid...
Overwin woede met liefde, overwin het kwade met het goede.
Overwin de vrek met vrijgevigheid, overwin de leugenaar met de waarheid.

Dhammapada 1.5 en 17.3

Ik verzeker jullie, alles wat je niet voor één van deze minsten hebt gedaan, heb je ook niet voor Mij gedaan.

Mattheüs 25.45

Als jullie niet voor elkaar zorgen, wie zal er dan voor jullie zorgen? Al wie voor mij zou willen zorgen, moet de zieken verzorgen.

Vinaya, Mahavagga 8.26.3

Niets wat van buitenaf in de mens komt, kan hem onrein maken. Maar wat uit de mens komt, dat maakt hem onrein.

Marcus 7.15

Stelen, bedriegen, overspel: dat is verontreiniging. Niet het eten van vlees.

Sutta Nipata 242

Er zullen veel valse profeten opstaan, die veel mensen op een dwaalspoor brengen. Met het toenemen van het onrecht zal de liefde van velen verkoelen.

Mattheüs 24.11-12

Monniken zonder enige training zullen anderen begeleiden, en zullen niet in staat zijn hen op de weg van hogere deugdzaamheid te brengen. En zij die niet de juiste training gekregen hebben zullen op hun beurt anderen begeleiden en zullen evenmin in staat zijn hen de weg te wijzen.

Anguttara Nikaya 5.79

Nu kwamen er bij een maaltijd in zijn huis vele tollenaars en zondaars
aan tafel, samen met Jezus en zijn leerlingen.
Toen de Farizeeën dat zagen, zeiden ze tegen zijn leerlingen:
'Waarom eet uw meester met tollenaars en zondaars?'
Hij hoorde dat en zei: 'Gezonde mensen hebben geen dokter nodig, maar zieke
wel. Ga heen, u moet maar eens leren wat dit zeggen wil:
Barmhartigheid wil Ik en geen offer.
Want Ik ben niet gekomen om rechtvaardigen te roepen, maar zondaars.'

Mattheüs 9.10-13

De bodhisattva verscheen op de sportvelden en in de speelhuizen,
maar het lag altijd in zijn bedoeling de mensen tot inkeer te laten komen,
die verslaafd waren aan spelen en gokken. Om levende wezens te trainen
kon hij op kruispunten en straathoeken verschijnen.
Om het kwaad van begeerte aan te tonen ging hij zelfs bordelen binnen.
Om dronkaards de juiste bedachtzaamheid te brengen
bezocht hij alle herbergen.

Vimalakirtinirdesha Soetra 2

Hoewel de deur op slot was, kwam Jezus.
Ineens stond Hij in hun midden.

Johannes 20.26

Ongehinderd ging hij door een muur.

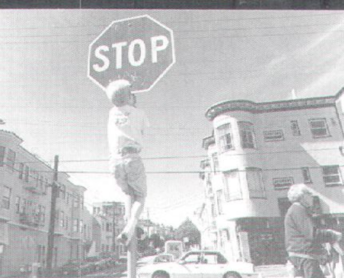
Anguttara Nikaya 3.60

Behandel de mensen zoals je wilt dat ze
jullie behandelen.

Lucas 6.31

Beschouw anderen als jezelf.

Dhammapada 10.1



REISWEG

Institut Yeunten Ling in Huy

■ **Met de auto** vanuit Brussel moet u ongeveer 50 min. rekenen. U neemt de autosnelweg Namen-Luik, afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de wegwijzer Huy. In Huy neemt u bij de eerste verkeerslichten naar rechts, richting Hamoir. Vervolgens bij de tweede verkeerslichten links afslaan, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij o.a. een Shell-station rechts van de weg. Even nadien ziet u aan de linkerkant een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier links afslaan, in de rue Les Gollettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: dit is een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean L'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent aangekomen!

■ **Met de trein** neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kan u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.

Nalanda Instituut in Brussel

■ **Met de metro** stapt u af aan het station Merode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Avenue de la Chevalerie. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat/rue de l'Orme.

■ **Met de trein** stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Merode.

■ **Met de wagen, als u uit het zuiden van het land komt:** via Square Montgomery neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze avenue draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Avenue de la Chevalerie. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

■ **Met de wagen, als u uit het noorden van het land komt:** afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Avenue de la Chevalerie, de tweede rechts is de Olmstraat.

■ **Parking:** bij grote drukte kunt u uw wagen altijd kwijt in de buurt van het Jubelpark.

Tibetaans Instituut in Schoten

■ **Met de auto vanuit Antwerpen, Hasselt of Brussel** volgt u de Antwerpse ring richting Breda. U neemt de afrit Deurne - Sportpaleis en draait rechtsaf. U volgt de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 2 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. U volgt de Braamstraat tot aan het T-punt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat!

■ **Met de auto vanuit Breda** neemt u de afslag St.-Job in 't Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).

■ **Per bus:** In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplein de bussen 60 en 61 op perron 9 en 10 nemen. U vraagt naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

KALENDER

JANUARI

Brussel	• European Federation of National Buddhist Associations	**zaterdag 04**
Schoten	• Stille meditatie	**maandag 06**
Brussel	• Poedja van Mahakala en van Tchenrezig	**woensdag 08**
Schoten	• Poedja van Mahakala en van Tchenrezig	**donderdag 09**
Brussel	• De vier voorbereidende praktijken (1)	**woensdag 15**
Schoten	• De vier voorbereidende praktijken (1)	**donderdag 16**
Huy	• Volle maan, Milarepa	**zaterdag 18**
Huy	• Tot rust brengen van de geest, Lama Tashi Nyima	**zaterdag 18 - zondag 19**
Brussel	• De vier voorbereidende praktijken (2)	**woensdag 22**
Schoten	• De vier voorbereidende praktijken (2))	**donderdag 23**
Kortrijk	• Meditatie: hoe en waarom?	**maandag 27**
Brussel	• Stille meditatie	**dinsdag 28**
Antwerpen	• Congres ICO	**dinsdag 28**
Brussel	• Tchenrezig	**woensdag 29**
Schoten	• Tchenrezig	**donderdag 30**

FEBRUARI

Huy	• Training van de geest, intensieve stage, Lama Tashi Nyima	**zaterdag 01**
Schoten	• De Boeddha van de geneeskunde	**zondag 02**
Schoten	• Stille meditatie	**maandag 03**
Brussel	• Tibetaanse les (eerste boek 1), Poedja van Mahakala en van Tchenrezig	**woensdag 05**
Schoten	• Tibetaanse les (eerste boek 1), Poedja van Mahakala en van Tchenrezig	**donderdag 06**
Amsterdam	• Bevrijding uit samsara	**vrijdag 07**
Huy	• Intensieve meditatieretraite, Lama Tashi Nyima	**zaterdag 08 - zondag 09**
Brugge	• Moritoen : Woorden van de Boeddha (1)	**maandag 10**
Brussel	• Vragen over de praktijk van het boeddhisme	**woensdag 12**
Schoten	• Vragen over de praktijk van het boeddhisme	**donderdag 13**
Brussel	• Tibetaanse yoga	**zaterdag 15**
Huy	• Volle maan, Milarepa	**zondag 16**
Brugge	• Moritoen : Woorden van de Boeddha (2)	**maandag 17**
Brussel	• Tibetaanse les (eerste boek 2), Tchenrezig	**woensdag 19**
Schoten	• Tibetaanse les (eerste boek 2), Tchenrezig	**donderdag 20**
Brussel	• Ontmoeting met de zen meester Hozumi Roshi	**vrijdag 21**
Huy	• Inleiding tot Tibetaanse yoga, Lama Zeupa	**zaterdag 22 - zondag 23**
Brussel	• Stille meditatie	**maandag 24**
Gent	• Vlied : Raadgevingen uit het hart	**maandag 24**
Brussel	• Tara, de bevrijdster	**woensdag 26**
Schoten	• Tara, de bevrijdster	**donderdag 27**
Huy	• Mahakala, met de drie Lama's	**vrijdag 28 - zondag 02**

KALENDER

MAART

zaterdag 01 - zondag 02	Wemmel	• Asia Fair
zondag 02	Schoten	• Geleid bezoek
maandag 03	Huy	• Losar
woensdag 05	Brussel	• Tibetaanse les (eerste boek 3), Tchenrezig
donderdag 06	Schoten	• Tibetaanse les (eerste boek 3), Tchenrezig
vrijdag 07	Amsterdam	• Visualisatietechnieken
zaterdag 08 - zondag 09	Huy	• Losar: Tibetaans Nieuwjaar
dinsdag 11	Vorstenbosch	• Schijn en werkelijkheid
woensdag 12	Brussel	• De specifieke kenmerken van de Kagyu traditie
donderdag 13	Schoten	• De specifieke kenmerken van de Kagyu traditie
zaterdag 15 - zondag 16	Huy	• Nyoeng Nee gratis
maandag 17	Brussel	• Stille meditatie
maandag 17	Gent	• Vlied : Geluk en levensvreugde
dinsdag 18	Huy	• Volle maan, Milarepa
dinsdag 18	Schoten	• Stille meditatie
woensdag 19	Brussel	• Tibetaanse les (eerste boek 4), Poedja van Mahakala en van Tchenrezig
donderdag 20	Schoten	• Tibetaanse les (eerste boek 4), Poedja van Mahakala en van Tchenrezig
woensdag 26	Brussel	• Een krachtige oefening: De edelmoedigheid
donderdag 27	Schoten	• Een krachtige oefening: De edelmoedigheid
zaterdag 29 - zondag 30	Huy	• Yoga voor gevorderden, Lama Zeupa

APRIL

woensdag 02	Brussel	• Tibetaanse les conversatie (1), Tchenrezig
donderdag 03	Schoten	• Tibetaanse les conversatie (1), Tchenrezig
vrijdag 04	Amsterdam	• Transformatie en bevrijding
maandag 07 - zondag 13	Huy	• Powa, Lama Zeupa
woensdag 16	Huy	• Volle maan, Milarepa
woensdag 16	Brussel	• Tibetaanse les conversatie (2), Tchenrezig
donderdag 17	Schoten	• Tibetaanse les conversatie (2), Tchenrezig
vrijdag 18 - maandag 21	Huy	• Ontmoeting met het boeddhisme + retraite, Lama Karta
maandag 21	Brugge	• Moritoen : Tot rust brengen en concentratie van de geest
woensdag 23	Brussel	• Shambhala, Een mythisch koninkrijk
donderdag 24	Schoten	• Shambhala, Een mythisch koninkrijk
zaterdag 26	Schoten	• Tibetaanse yoga
zondag 27	Schoten	• Geleid bezoek
maandag 28	Kortrijk	• Hoe kunnen we omgaan met lijden?
maandag 28	Brussel	• Stille meditatie
dinsdag 29	Schoten	• Stille meditatie
woensdag 30	Brussel	• Tchenrezig

MEI

Huy	• De vier basisgedachten van het boeddhisme, Lama Zeupa	**donderdag 01 - zondag 04**
Schoten	• Stille meditatie	**maandag 05**
Brussel	• Poedja van Mahakala en van Tchenrezig	**woensdag 07**
Schoten	• Poedja Mahakala en Tchenrezig	**donderdag 08**
Manage	• Ontmoeting met boeddhisme	**donderdag 08**
Gaume	• Boeddhisme en universele verantwoordelijkheid	**vrijdag 09**
Brussel	• Mediteren: hoe en waarom?	**zaterdag 10**
Schoten	• Mediteren: hoe en waarom?	**zondag 11**
Gent	• Vlied : Inleiding tot het boeddhisme	**maandag 12**
Vorstenbosch	• De echte vijand overwinnen	**dinsdag 13**
Brussel	• Goeroe Rinpochee, de demiurg	**woensdag 14**
Schoten	• Goeroe Rinpochee, de demiurg	**donderdag 15**
Amsterdam	• Wat betekent het niet-bestaan van het zelf?	**vrijdag 16**
Huy	• Kennismaking met Tibetaanse yoga, Lama Zeupa	**zaterdag 17 - zondag 18**
Brussel	• Maitreya, de Boeddha van de toekomst	**woensdag 21**
Schoten	• Maitreya, de Boeddha van de toekomst	**donderdag 22**
Huy	• De geest tot rust brengen en aandacht scherpen, Lama Tashi Nyima	**zaterdag 24 - zondag 25**
Brugge	• Moritoen : De analytische meditatie	**maandag 26**
Brussel	• Stille meditatie	**dinsdag 27**
Brussel	• Tchenrezig	**woensdag 28**
Huy	• Zomerstage Lama Karta: de hartsoetra + meditatieoefeningen	**donderdag 29 - zondag 01**

JUNI

Schoten	• Stille meditatie	**maandag 02**
Brugge	• Moritoen : Werken met emoties	**maandag 02**
Schoten	• Tibetaanse les (tweede boek 1)	**dinsdag 03**
Brussel	• Tibetaanse les (tweede boek 1), Poedja van Mahakala en van Tchenrezig	**woensdag 04**
Schoten	• Tchenrezig	**donderdag 05**
Huy	• Lodjong, training van de geest, Lama Tashi Nyima	**zaterdag 07 - maandag 09**
Brussel	• Tibetaanse les (tweede boek 2) + De weg van het vertrouwen	**woensdag 11**
Schoten	• Tibetaanse les (tweede boek 2) + De weg van het vertrouwen	**donderdag 12**
Amsterdam	• De vrouw in het boeddhisme	**vrijdag 13**
Huy	• De praktijk van Tara + Volle maan, Milarepa	**zaterdag 14**
Huy	• De praktijk van Tara + initiatie	**zondag 15**
Brugge	• Moritoen : Wijsheid en mededogen	**maandag 16**
Brussel	• Tibetaanse les conversatie (3) + De zes bestaansniveau's	**woensdag 18**
Schoten	• Tibetaanse les conversatie (3) + De zes bestaansniveau's	**donderdag 19**
Huy	• Intensieve Tibetaanse yoga, intensieve meditatie	**zaterdag 21 - zondag 22**
Gent	• Vlied : Werken met woede	**maandag 23**
Brussel	• Stille meditatie	**dinsdag 24**
Brussel	• Tibetaanse les conversatie (4), Tchenrezig	**woensdag 25**
Schoten	• Tibetaanse les conversatie (4), Tchenrezig	**donderdag 26**
Huy	• Karling Chidro	**vrijdag 27 - zondag 29**
Huy	• Onderricht over Ngeundro	**maandag 30**

KALENDER

JULI

dinsdag 01 - zaterdag 05	Huy	• Neerbuigingen
dinsdag 01 - zondag 06	Huy	• Bezoek Traleg Rinpochee
woensdag 02	Brussel	• Voordracht Traleg Rinpochee
donderdag 03	Schoten	• Voordracht Traleg Rinpochee
maandag 7 - donderdag 31	Reis Tibet	
maandag 7 - vrijdag 11	Huy	• Dordje Sempa
zondag 13	Huy	• Volle maan, Milarepa
maandag 14 - vrijdag 18	Huy	• Mandala
zaterdag 19	Huy	• Lama Tashi Nyima
zaterdag 19 - zondag 20	Huy	• Tharphen
maandag 21 - vrijdag 25	Huy	• Tharphen + goeroe yoga

AUGUSTUS

zaterdag 02 - dinsdag 05	Huy	• Zomerretraite Lama Tashi Nyima
woensdag 06	Brussel	• Tchenrezig
donderdag 07	Schoten	• Tchenrezig
vrijdag 08 - zaterdag 09	Huy	• Zangstage over de gezangen van Milarepa
zondag 10	Huy	• Zangstage over de gezangen van Milarepa + initiatie
dinsdag 12	Huy	• Volle maan, Milarepa
woensdag 13	Brussel	• Tchenrezig
donderdag 14	Schoten	• Tchenrezig
vrijdag 15 - zondag 17	Huy	• Inleiding tot de ethiek, de filosofie en de meditatie in het boeddhisme
woensdag 20	Brussel	• Onderricht
donderdag 21	Schoten	• Onderricht
vrijdag 22 - zondag 24	Huy	• Tcheud
woensdag 27	Brussel	• Tchenrezig
donderdag 28	Schoten	• Tchenrezig

SEPTEMBER

zondag 14	Feest van het boeddhisme Feest 20 jaar Yeunten Ling

LIDMAATSCHAP EN ABONNEMENTEN

Deze oproep geldt enkel voor diegenen die hun bijdrage voor 2003 nog niet hebben betaald. Velen hebben dat al wel gedaan en zij hoeven dan natuurlijk geen rekening te houden met het overschrijvingsformulier dat in dit nummer werd ingesloten.
Ook voor nieuwe leden en abonnees in het begin van een nieuw jaar een uitstekende gelegenheid om op onze uitnodiging in te gaan.
Hoewel de onkosten voor het drukken en verzenden van het magazine erg hoog oplopen, worden de bijdragen aan deze stijgingen niet aangepast. We stellen trouwens vast dat vele abonnees op een lidmaatschap overstappen, waarvoor we hen danken.

1 Het abonnement op Kunchab Magazine

Het abonnement op Kunchab Magazine bedraagt € 10 (of € 12,50 voor Nederland).

2 Het jaarlijks lidmaatschap

Alle leden genieten van enkele voordelen:

- het abonnement op het Kunchab magazine is hier inbegrepen;
- er wordt een korting toegestaan voor de avondvoordrachten in Schoten en Brussel;
- u hebt de mogelijkheid om boeken uit te lenen in Schoten.

Daarnaast wordt er nog een onderscheid gemaakt tussen:

- *gewoon lid:* € 25 én u ontvangt 5 % korting bij aankopen.
- *actief lid:* € 150 of € 12,50 per maand én u ontvangt 10 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.
- *lid-weldoener:* € 300 of € 25 per maand én u ontvangt 20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.

3 Giften

Elke **schenking** steunt onze werking. Deze bijdragen kunnen gebeuren in contanten of door storting op de respectieve rekeningen van de instituten (zie achterflap). Uw giften zijn **fiscaal aftrekbaar** als u ze richt naar het Tibetaans Instituut KSGL vzw in Schoten. Dit instituut is erkend als instelling die fiscale attesten mag uitreiken voor giften. Giften van 30 € of meer zijn fiscaal aftrekbaar volgens het Wetboek op de Inkomstenbelastingen 1992 (art.104). Het fiscaal attest van al uw giften in 2003 wordt u in februari 2004 toegestuurd, tenzij u het anders wenst. Op die manier hoeft u maar één fiscaal attest bij uw belastingaangifte te voegen. Een aftrekbare gift mag aan de schenker geen enkel voordeel (zoals kortingen of abonnement) verstrekken.

U kunt een fiscaal aftrekbare gift storten:

- op rekening 220-0493023-08
- door uw bank een permanente opdracht te geven (zie domiciliëringsopdracht). Dit betekent voor het instituut een duurzame ondersteuning.

U kunt een legaat vermaken:

Het legaat kan voor een algemeen of voor een specifiek doel worden bestemd. Uw notaris of het instituut kunnen u er uitgebreid over informeren.

LIDMAATSCHAP EN ABONNEMENTEN

Betaling uit het buitenland:

Voor onze buitenlandse abonnees/leden of diegenen die vanuit het buitenland onze publicaties wensen te betalen brengen we alle mogelijke betalingswijzen even bij elkaar:

- met een internationaal postmandaat
- met een overschrijving op de postrekening van: Tibetaans Instituut in Schoten, Bank van de Post, Brussel, BIC: BPOTBEB1, International Bank Account Nummer (IBAN): BE88 0000 0827 8241
  De kosten vallen ten laste van de opdrachtgever.
- met een overschrijving op de bankrekening van het Tibetaans Instituut in Schoten Fortis, Plantin & Moretuslei, 2018 Antwerpen, swift code GEBABEBB, International Bank Account Nummer: BE63 2200 4930 2308
  De kosten vallen ten laste van de opdrachtgever.
- met een overschrijving op de bankrekening in Nederland op naam van Stichting Tibetaans Instituut: ABN-AMRO, Baarn, rekeningnummer: 51.98.39.978, met een duidelijke vermelding van de reden van betaling.
- met visa als u bestelt langs onze e-shop, www.kunchab.org.

Mogen wij onze vroegere leden vragen even na te kijken of hun maandelijkse bijdrage al is afgestemd op de euro, zodat we met ronde getallen kunnen werken. Wij danken ook hen voor hun trouwe steun.

Het is belangrijk dat bij elke overschrijving een duidelijke reden van betaling vermeld staat: abonnement, soort van lidmaatschap of gift, met eventueel adresverandering. Wij danken u voor uw medewerking.

Wenst u in de toekomst probleemloos uw bijdrage voor een nieuw kalenderjaar te betalen? Vul dan onderstaande domiciliëringsopdracht in en het lidgeld/abonnement wordt elk jaar/elke maand automatisch van uw rekening afgetrokken.

DOMICILIERINGSOPDRACHT (*) gelieve aan te vullen (gewoon, actief, weldoener) en/of te schrappen wat niet van toepassing is

Naam : .... **Voornaam :** .... **M/V :** .....

Straat : .... **Nummer :** .... **Bus :** ......

Gemeente/Stad : .... **Postnummer :** ....

Telefoon : .... **Bankrekeningnummer :** ....

- geeft aan het Tibetaans Instituut vzw, Kruispadstraat 33, B-2900 Schoten, de toelating om zijn / haar rekening jaarlijks / maandelijks door domiciliëring te debiteren voor de bijdrage: (*)
  van het lidmaatschap .... van het abonnement. (*)
- kan zijn/haar abonnement / lidmaatschap opzeggen ten laatste 8 werkdagen vóór elke vervaldag per brief aan het Tibetaans Instituut.
- stuurt dit formulier terug aan het Tibetaans instituut vzw, Kruispadstraat 33, B-2900 Schoten, die deze opdracht doorgeeft aan de bank voor verdere verwerking en debitering van zijn / haar rekening. (*)

Opgemaakt te .... **op** .... **Handtekening :** ....

WERKGROEP "OPVOEDING"

Kinderen zijn vaak nieuwsgierig wanneer ze vrienden, familieleden of andere mensen zien die mediteren, of tempels, boeddhabeelden op de televisie zien, enz..
Er komen vragen. Jongeren hebben ook wel zin om er eens van te proeven.
Ouders met gemotiveerde tieners en zelfs jongere kinderen vragen naar begeleiding, lesprogramma's of gewoon raadgevingen.
Moet het instituut iets voorzien? Of moeten kinderen vooral spelen en voor alles een goede sfeer thuis vinden?
Wij hebben het plan opgevat om daar in de nabije toekomst wat over na te denken en er werk van te maken!
Over deze en andere vragen wensen we van gedachten te wisselen met mensen die niet alleen hun mening willen uiten, maar eventueel ook bereid zijn op een rustige en creatieve manier de toekomst voor te bereiden.
Laat gerust iets weten als u een voorstel, ideeën, suggesties wilt meedelen of eventueel wenst deel te nemen aan de (voorlopige) informele werkgroep.
Inschrijvingsformulier op onze website.

Bij het ter perse gaan van deze Kunchab heeft zich een droevige gebeurtenis voorgedaan in het instituut Yeunten Ling.

De monnik Joris is plots aan een hartaanval overleden. Wij willen langs deze weg eerst en vooral aan de familie, maar ook aan alle vrienden, onze innige deelneming overmaken.

Onze Lama's hebben in Huy de rituelen en poedja's gedaan samen met de residenten.

Wij blijven Joris dankbaar voor zijn aanwezigheid in het instituut en gedenken hem in onze meditatie.

KUNCHAB MAGAZINE

Revue trimestrielle publiée par l'institut tibétain asbl
Kwartaalblad van het Tibetaans Instituut vzw
décembre - december 2002 N° 4



Institut Yeunten Ling asbl
château du Fond l'Evêque
4 prom Saint-Jean l'Agneau • B-4500 Huy
tél.: +32 (0)85 27 11 88 • fax: +32 (0)85 27 11 99
Fortis: 240-0291015-19
yeunten-ling@skynet.be



Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 • B-2900 Schoten
tel.: +32 (0)3 685 09 19 • fax: +32 (0)3 685 09 91
Fortis: 220-0493023-08
tibinst@skynet.be

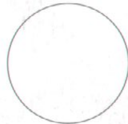


Nalanda
rue de l'Orme 50 • B-1030 Bruxelles
tél.: +32 (0)2 675 38 05 • fax: +32 (0)2 675 38 90
Fortis: 001-2632647-46
institut-nalanda@skynet.be

www.institut-tibetain.org
www.tibetaans-instituut.org

Dépôt: 4500 HUY 1

Périodique - Peut être ouvert pour contrôle postal.
AUTORISATION DE FERMETURE: 9/1353 - 4500 HUY1.
Envoi clos.



Réservé à la poste
- ❍ Inconnu - onbekend
- ❍ Refusé - geweigerd
- ❍ Décédé - overleden
- ❍ Adresse insuffisante - onvolledig adres
- ❍ N'habite plus à l'adresse indiquée - woont niet meer op dit adres

E.R./V.U. : F. Goetghebeur
INSTITUT YEUNTEN LING a.s.b.l. château du Fond l'Evêque, 4 promenade Saint-Jean l'Agneau, B - 4500 Huy

Belgique - België
P.P - P.B.
4500 HUY 1
9/1353

M N

Mevrouw Gertie BAUMER

Entrepothof 52
NL-1019 DK AMSTERDAM
NEDERLAND